

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఏప్రిల్
1938

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు.
బెజవాడ

ఆరవ
ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1938 సంవత్సరం మే నెల 1వ తేదినుండి
15వ తేదివరకు బెజవాడలో జరుగును.

విద్యార్థులు రోగులు దరఖాస్తు చేయుటకు
చివరిగడువు

ఏప్రియలు 15వ తేది

వివరములకు

ఆరోగ్యగోష్ఠి

డాక్టరు పుచ్చా

కాయకల్పము

కాయకల్పాన్ని గురించిన వ్యాసము యిదే పత్రికలో వేరొకచో గాంచగలరు. అందులో యెంతో తికమక, రహస్యము యిమిడియున్నది. అది చేయుటకు విశేషము ధనము, సావకాశము, వసతి పడవలెను.

స్వాభావికమైన కాయకల్పము యింకొకటున్నదనే సంగతి అనేకులకు తెలియదు.

ముదిమి యెందుకు వస్తుంది, ముదిమి రాకుండా ఉండటానికి యేమి చేయాలి అనే ప్రశ్నలు అనేకులకు అసలు తోచనేతోచదు. ఏమంటే ముదిమి అనేది ఒక సిద్ధమైన దశ అనే అందరికీ నమ్మకము. మనము తప్పకుండా ముసలివాండ్లము అవుతాము అనే అందరూ గట్టిగా సంకల్పము చేస్తూ ఉంటారు. అలాగే అవుతూ ఉంటారు గూడాను.

చూడండీ బళ్లోపిల్లలు యెందరో కళ్ళకు జోడు పెట్టుకొంటున్నారు. కండ్లకునిజంగా రోగమువచ్చిగాని బంగారము లేదా మాయబంగారపు ఫ్రేము లోనే యిమిడ్చిన అద్దాలను పెట్టుకొన్న రోగుల ముఖాలను చూచి అవి అందంగా ఉన్నైఎ అనుకుంటారు. తాము గూడా అట్లా ఉండాలనుకొనేది, అద్దాలు కొనుక్కునేదిన్నీ. మొదట న్యూటరల్ కొంటారు. తరువాత అదే ముదిరి ముదిరి రోగపు అద్దాలు వాడవలసివస్తుంది.

కొందరు ఆ అద్దాలను చూచి మోజుపడుతూ వుంటారు. క్రమంగా కన్నులకేదో రోగము వస్తుంది.

ఇది గాక యింకా యెన్నో కారణాలు యిలాంటివే సిద్ధమవుతవి.

దేహములో చేరిన విషములవలననే ముదిమి వస్తుంది. ఈవిషము మనము తినే ఆహారపానీయముల వల్ల చేరుతూ ఉంటుంది సరియైన పనిపాటలుండి, తినిన పదార్థములు చక్కగా రక్తమాంసములుగా మారి, పోగా మిగిలిన మాలిన్యములు యెప్పటి వప్పుడు దేహమునుండి వెడలి పోయిన యెడల మానవుడు యెన్నివందల సంవత్సరములైనను ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను జీవించవచ్చును.

పల్లెసీమలకు మనము పోయి చూచితిమేని అక్కడ 80, 90 సంవత్సరముల వయస్సుగల వారిని మనం చూస్తాము. వారు బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉంటారు. వారి జీవితసరళిని మనము పరికించితిమేని వారి దీర్ఘజీవితానికీ, బలానికి, ఆరోగ్యానికి కారణా లేవో మనకు తెలుస్తుంది.

మితమైన యుక్తమైన ఆహారపానీయములు, ఆందోళనలేనిజీవితము — యివి దీర్ఘాయువునకు మిక్కిలి ఆవశ్యకమైనవి. ఎంతదూరమైనను ఆలోచనచేయవచ్చును. తొందరపాటు,ఆశాభంగము, క్లేశము, ఆందోళనము, కోపము మొదలగునవి లేనిహాడు యెట్టి దేహపరిశ్రమ చేసినను దేహమునకు ముదిమిరాదు. మానసిక పరిశ్రమవలన గూడా ముదిమిరాదు. అమితమైన ఉద్రేకములు లేనివానికి ముదిమి యెంతోకాలము దాకా రానే రాదు.

మాలవ్యాగారిని కుటీరప్రవేశము చేయించారు. అక్కడవారు ఆందోళన లేని మనస్సుతో ఉండాలెనన్నారు. తియ్యని ఆవుపాలు తాగాలెనన్నారు. గాలియొక్క విసురుడు అక్కడికిరాదు.

సన్నని ఆవునేతి దీపంకన్న అక్కడ వెలుగదు. ఈ పరిస్థితులు యేర్పడితే యింకా మందులెందుకు? ఎవరికన్నా ఒకనెలలో వచ్చేయావనం 5,6 మాసాలకన్నా వచ్చి తీరుతుంది. యిదే మన పూర్వులయొక్క ప్రతిభకు గుర్తు.

నిత్యము ఆ అడ్డమైనకూడూ తింటూ, కనపడ్డ పానద్రవ్యాలన్నీ త్రాగుతూ, నిలకడలేని మనస్సుతో, అన్నంతిన్నచోట నిద్రా, నిద్రపోయిన చోట నిలుకడా లేకుండా, ఒకపూట మోటారు యెక్కితే, రెండోపూట గాలివిమానం యెక్కుతూ, అమితమైన లేమిడివల్ల, ఆశాభంగమూ, దుఃఖమూ, క్లేశమూ, క్రోధమూ మొదలైన ఉద్రేకాలతో బాధపడేవారు అకాలములో ముదిమివచ్చి చనిపోయినందుకు యెవరూ ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు.

వీటికితోడు ప్రతిరోగాని సూదిమందూ, శుద్ధిలేని విషాలప్రయోగమూ, పథ్యములేని వైద్యమూ చేస్తూ ఉండే రోగులలో నమ్మకమూ యివిగూడా మన ఆయుర్దాయాన్ని తగ్గిస్తునే ఉంటవి. మాలవ్యాగారి చత్వారము పోయిందన్నారు. 45 దినాలు ఆవునేయి వెలుతురుతప్ప చూడక ఉపవాసములుచేసిన యేకనైనా బాగుపడుననియే మా నిశ్చయము.

మనము నియమాలను అవలంబిస్తే యివ్వాళనుంచే మనము కాయకల్పము చేసుకుంటూ ఉంటాము. ఎక్కువకాలం జీవిస్తాము.

ఎప్పుడో ముదిమివచ్చిన తరువాత కాయకల్పం చేసుకుంటామని యెవరూ అనుకోవద్దు. ప్రతిదినమూ కాయకల్పం చేసుకోవచ్చును. ముదిమిని ఆపుకోవచ్చును.

మిథునక్రియకు మితముండాలి. అది బాధ కలిగినప్పుడే చేసేదిగా ఉండాలి. అది సుఖాన్నీ, బలాన్ని యిచ్చేదిగా ఉండాలి. అప్పుడే సంగమక్రియ మితమంటాము. సంగమక్రియవల్ల కాళ్లు తీత, నీరసము కలుగుతూ ఉన్నా అది సహజమని అనుకునేవారు అకాలములో ముదిమివల మరణించారంటే ఆశ్చర్యములేదు. కనుక దీర్ఘకాలము జీవింపదలచుకొన్నవారు ముదిమిని ఆలస్యము చేయాలనుకునేవారు బ్రహ్మచర్యమును తప్పక అవలంబించాలి. అది అసంభవ బ్రహ్మచర్యమూ, నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యముగాను ఉండరాదు. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యముగా ఉండాలి. అప్పుడు కాయకల్పము సిద్ధిస్తుంది.

20 వ ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహాసభ చిత్తూరులో ఆల్ ఇండియా ఎగ్జిబిషను ఆవరణలో 1938 యేప్రియలు 17 వ తేదీన జరుగును.

చెన్నరాజధాని ప్రభుత్వమువారు ప్రవేశపెట్టబోవుచున్న ప్రజారోగ్య చట్టమువలన ప్రజల దైహిక మానసిక స్వాతంత్ర్యములకు భంగము కలుగబోవుచున్నది. మరియు దేశసౌభాగ్యమునకు అవలంబించవలసిన న్యాయమగు విధానము లనేకములనుగూర్చి యోచింపవలసియున్నవి.

ఆరోగ్యమును గురించియు, రోగమును రాకుండా ఆపే విధానాలనిగురించియు, చికిత్సలను గురించియు, చాలా తప్పుడు సిద్ధాంతములు వ్యాపించి యుండుటయేగాక దేశప్రజల ఆరోగ్యమును శక్తిని నాశనము చేయుచున్నవి. వానినిగురించిన సత్యసిద్ధాంతములను వ్యాప్తిలోనికితెచ్చుట చాల అవసరమైయున్నది. కాన మీరెల్లరును ఆ సభకుదయచేసి సభాకార్యక్రమమునందు పాల్గొని సభను జయప్రదముగా జరుపగలందులకు కోరుచున్నాము.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ
1—4—38.

పుచ్చా వెంకటాద్రి మయ్యా.
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యా.

టీకాల నిర్బంధము

మశూచీ నివారణకు ఇంతకన్న మంచి ఉపాయము లభించునంతవరకు టీకాల నిర్బంధము ఉంచక తప్పదు.

ప్రభుత్వ ప్రకటన

మదాసు, మార్చి 11

మదాసు ప్రభుత్వ ప్రచురణశాఖా మంత్రి ఇట్లు ప్రకటించుచున్నారు.

నిర్బంధముగా టీకాలు వేయించుకొను పద్ధతిని రద్దుచేయవలసినది అని కొన్ని సంఘములును కొందరు వ్యక్తులును మహజర్లు పంపుచున్నారు. ఈ విషయమునుగురించి మొన్నటి హారిజనపత్రిక యందు కొంత చర్చ ప్రకటితమయినది.

అంతఃకరణసంబంధముగు అభ్యంతరము కలవారిని వేధించకుండ చూడవలెనని బొంబాయి మదాసు ఆరోగ్య మంత్రులను కోరిరి. ఇట్టి సందర్భములో ప్రజలకు కల అపోహలు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నము అవసరము. టీకాలు వేసుకొనినందువలన కలుగు ప్రయోజనము జనులకు తెలియుట మంచిది.

మొదటి టీకాలు, మరుటీకాలు, చాలఉపయోగకరములను విశ్వాసము మదాసు ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖకు కలదు ఇప్పటివరకు మశూచీ నివారణకు మరొకమార్గముఏదియు కనబడదు. అందుచేత దానిని నిర్బంధము చేయుటలో తప్పు ఉండజాలదు ఇంగ్లండులోను,యూరపులోనుఉన్న సంఖ్యలను తెలియబరిచినందువలనలాభము లేదు.ఆదేశములలో ఈ మశూచి మన దేశమునందు వలె రెండు శతాబ్దములనుండి పీడించుచుండుట లేదు. ఇండియాలో ఇది ప్రతిసంవత్సరము కనబడుచున్నది. దీనిని ఆపుటకు మరొక మార్గము లేదు. కాబట్టి అందరును ఒకసారియే కాక, మరొకసారి గూడ టీకాలు వేయించుకొనవలెను. అవసరము కనబడిన యెడల మూడవసారి గూడ టీకాలు వేయించుకొనుట ఉత్తమము.

ఆర్థికజీవనము బాగుపడి ఆరోగ్యవంతములగు పరిస్థితులు కలిగిన యెడల ఈ మశూచీ బాధ చాలవరకు తగ్గవచ్చును కాని, అట్టి పరిస్థితులు కలిగినంతవరకు ఈనివారణోపాయము తప్పక ఉండవలసినదే కదా.

గత మూడుసంవత్సరములలో మదాసురాష్ట్రమునందును, తిరువాన్కూరు సంస్థానమునందును లెక్కలు చూచిన యెడల మశూచీ మరణముల సంఖ్య ఎంతగా తగ్గుచూ వచ్చుచున్నదో తేటపడును. ఈ సంఖ్యలను చూచిన వారికి టీకాల ఉపయోగము కరతలామలకము కాకతప్పదు.

మద్రాసు రాష్ట్రము

మశూచి	1934-35	35-36	36-37
తగిలినవారు	65151	32871	9312
మరణించినవారు	16900	10035	3418

తిరువాన్కూరు

మశూచి తగిలినవారు	2806	1910	230
మరణించినవారు	1074	652	76

కాబట్టి ప్రభుత్వము ఈ నిర్బంధమును తప్పక ఉంచవలెను. ప్రజలు మొదటిసారియు రెండవసారియు టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

మహాశయులారా!

మదరాసు రాష్ట్రప్రభుత్వ ప్రచురణశాఖ మంత్రిగారు టీకాల నిర్బంధవిషయములో మార్చి 11 వ తేదీన చేసిన ప్రకటన చాలా ఆశాభంగము

గలిగించుచున్నది. ప్రజలకు టీకాలు వేసుకొనుట వలన గలుగు మంచిని చూపి వారికి టీకాలమీద గల అపోహను పోగొట్టుటకు గౌరవనీయులయిన రాజన్ మంత్రిశేఖరులు బూనుకొన్నారట. యీ చట్టము అమలులోకివచ్చి షుమారు 100సం॥ములకుపైగా యయి నయాన్నా భయాన్నా ప్రజల్లో టీకాలు వేయటం సాగిస్తున్నారే! న్యాయంగా వానివలన మేలే గలిగియున్న పక్షంలో టీకాలను గురించి ప్రజల్లో యంత యపోహ యెందుకో? వారి యపోహతీసివేయాలని మంత్రిగారికి యింత పని యెందుకు? ఒకనాడా! రెండునాళ్లా!! శతాబ్దముపైగా నుంచి యథేచ్ఛగా సాగుతున్న నిర్బంధ టీకాలచట్టమును గురించిన మేలు, కీళ్లు అనుభవించుచూ వచ్చుచున్న, మనదేశ ప్రజలు తెలిసికో లేకపోవట మేమిటో? రాజన్ మంత్రి మహాశయులు యీ రోజున టీకాల ప్రయోజనము వాని యవసరమును ప్రజల్లో తెలియపరచ ప్రయత్నించట మేమిటో!! హాస్యాస్పదంగా వుంటోంది.

మశూచీజాడ్యం అంతరించిన ఇంగ్లాండు తదితర దేశముల యంచనాలను చూపవీలు లేదట. ఆయా దేశములలో యేకారణముచేత వారు శలవిచ్చినటులుగా రెండు శతాబ్దములనుండి మశూచి మాయమయిందో యడుగగూడదట. దానివలన లాభముగూడ లేదట. యెందుచేతనో? యిండియాలో మశూచి ప్రతిసంవత్సరం యగుపడుతోందట. యీ టీకాల నిర్బంధం యెంతో పట్టుదలతోయున్న యీ దేశంలో అట్లా ప్రతిసంవత్సరం మశూచి యగుపడుటకు కారణమడుగుచున్నాము. అట్లా వ్యాధి ప్రతిసంవత్సరం యగుపడుటచేత టీకాలకొరకు వ్యయించిన ధనమంతా వృధాగదా? ఆవ్యయం యెందుకాపగూడదు? అట్లు టీకాలు వేయించుకున్నచో మశూచికం రాదని హామీనిచ్చి నిలబడ్డచో వారి యుప దేశానుసారంగా రెండు, మూడు పర్యాయాలే కాక యేటేటా టీకాలు వేయించుకుంటాం. టీకాలు లేకుంటే రెండు, మూడు, పర్యాయములు మశూచికం రావటం నాయనుభవంలో వుందని కేసులు రుజువుచేసే ఆర్. హడ్వెన్ యం. డి. యల్. ఆర్. సి. పి. యం. ఆర్. సి. యస్. యల్. యస్. ఏ., గారికి యింకా ఖండాంతరములలో ప్రఖ్యాతి వహించిన తదితర డాక్టర్లకు ఏమి సమాధానమిస్తారో? ఒకవేళ టీకాలు వేసుకున్న వాళ్ళకు యెంతమందికి మశూచికం రాలేదో చూడండని సవాలుచేస్తే అంతకు రెట్టింపు టీకాలు వేసుకోకపోయినా మశూచికం రానివారిని చూపగలరు.

ఏదో ఆర్థికజీవనం బాగుపడితే మశూచికం అంతరిస్తుందంటున్నారే. దానికొరకెందుకు ప్రయత్నించగూడదు? యేటేటా యీ టీకాల సిబ్బంది కొరకు వ్యయంచేసే రు 7,20000 వేలు దాని క్రింద వ్యయంచేసి కొద్దికొద్ది ప్రదేశాలు బాగుపరుస్తూ యెందుకు రాగూడదు?

చూచారా! ప్రచురణ శాఖామంత్రిగారు, 11-3-38 న చేసిన ప్రకటనలో టీకాలవల్ల మశూచీ మరణాలు మదరాసు రాష్ట్రం తిరువాన్కూరులో తగ్గినట్లు సూచిస్తున్నారు. కాని వారి టీకాలు పెరిగిన కొద్ది ఆవ్యాధివల్ల మరణాలు పెరిగినట్లును టీకాలు తగ్గినకొలది మరణాలు తగ్గినట్లు వారి యంచనాల ప్రకారమే గనపడుతోంది. 12-3-38 హిందూపత్రికలోని స్టేటుమెంటు...

	మదరాసు		తిరువాన్కూరు	
సంవత్సరం	టీకాలువేయబడిన వారి సంఖ్య	మశూచితో చనిపోయిన వారిసంఖ్య	టీకాలు వేయబడిన వారిసంఖ్య	మశూచితో చచ్చినవారి సంఖ్య
1934-35	5157784	16900	1393396	1074
1935-36	4238630	10035	1076729	652
1936-37	3446970	3418	1166721	76

పై స్టేటుమెంటు (వారు చూపిన లెక్కల)ను బట్టి మనరాష్ట్రంలో యెక్కువ టీకాలువేసిన 34-35 సం|లో యెక్కువ మశూచివలన మరణములును, తక్కువ సంఖ్య టీకాలువేసిన 36-37లో తక్కువ సంఖ్య చావులు గనుపించుచుండగా యింకా టీకాలవలన మశూచికం ఆపబడిన దెక్కడనో విచారించండి. న్యాయంగా ఆరోగ్య నియమాలు మార్గాలవలన రోగాలు అరికట్టబడి అంతరించాలిగాని యీ టీకాలు ఆపుతున్న ట్లగపడదు. యింకో ఉదాహరణ చూడండి.

మదరాసు పబ్లిక్ హెల్తు డయిరక్టరు రిపోర్టు నెం 6 (a) స్టేటుమెంటు ననుసరించి బెజవాడ, బందరు, గుంటూరు మ్యునిసిపాలిటీలలో ఆయా సంవత్సరాలలో ఒకవిధమయిన పొంగువలన చనిపోయినవారి సంఖ్య చూపబడినది. గమనింపుడు.

పొంగువ్యాధిచే చనిపోయినవారి సంఖ్య

	34-35	35-36	36-37
బెజవాడ మ్యునిసిపాలిటీ	40	3	
బందరు	10	4	
గుంటూరు			

యీవ్యాధిగూడా ఆరోగ్యశాఖవారిచే మశూచి వలెనే యంటు (infectious) వ్యాధిగానే పరిగణింపబడు చున్నదేగా? టీకాల నిర్బంధములేదే! ఎందుకు సంవత్సరవారిగా మరణాలసంఖ్య తగ్గుతూవచ్చింది? ఆకారణము చేతనే పై మశూచి మరణములుగూడా సంవత్సరవారిగా తగ్గుచూ వచ్చినవి. అంటే ఆరోగ్యమార్గాభివృద్ధి(Sanitary improvements)అయి, దేశ ఆరోగ్యస్థితి బాగుపడుతోందన్న మాట.

ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారు, ఉపన్యాసం చెపుతూ తిరువాన్కూరులో పోలీసు బందోబస్తుతో టీకాలువేయించి మశూచిని నిర్మూలము చేస్తున్నారని శలవిచ్చి యున్నారే? అంతతీవ్రంగా నిర్బంధ టీకాల విధానాన్ని అమలులో పెట్టటానికి ఫలితంగా బోలు 1935-36 సం||లో మశూచికం తగిలిన 1910 కి 1652 మంది చనిపోయారు. (అంటె నూటికి 86 వంతునన్నమాట) యిక టీకాలు ఆపిందెక్కడ? ఆవ్యాధిని ఆరోగ్య మార్గాలు తప్ప యితరమార్గాలు ఆపుటదుర్లభము. ఆరోగ్యమార్గాలు తప్ప యితర టీకాలమార్గాలు వ్యాధులను ఆపలేవనుటకు యింకొక తార్కాణం చూడండి. అంటుజాడ్య మయిన కలరాయును కలరాటీకాల (Anti cholera inoculations) వలననే ప్రబలి మరణములు పెరుగుచున్నటుల యీ క్రింది స్టేటుమెంటుద్వారా చూపబడుచున్నది. మదరాసురాష్ట్రములో

సం||	సంవత్సరములో కలరాయినాక్యులేషన్లు చేయబడినవారిసంఖ్య	కలరావ్యాధి వలన మరణములు	రిఫరెన్సు
1934	770089	18158	34-35 డి.పి.హెచ్ రిపోర్టు పారా 21,23
1935	1889904	35456	35-36 డి.పి.హెచ్ రిపోర్టు పారా 29,36
1936	1952872	34117	36-37డి.పి.హెచ్ రిపోర్టు 29-32

కలరా యినాక్యులేషన్లవలన రోగమాగునని చెప్పితే రోగమాపటానికి 770089 యినాక్యులేషన్లుచేసిన34సం||18158 చావులేమిటి? 1889904 యినాక్యులేషన్లు చేసిన 35 సం||లో 35456 చావులేమిటి? 36 లో తగ్గటమేమిటి? దీనినిబట్టి టీకాలుగాని యినాక్యులేషన్లు గాని వ్యాధిని ఆపలేకపోగా సహాయభూతమగుచున్నవని చెప్పక తప్పదు.

పోనీ ప్రభుత్వమువారి యూహాలే సరియగునని యొప్పుకొన్నను వారిలెక్కలనుండియే మశూచి మరణములు పెరుగుదలలో నున్నటుల యీ క్రింది స్టేటుమెంటుచూపుచున్నది.

మదరాసులో		నూటికి
సం॥ 34-35 లో మశూచి తగిలినవారు	65151	25.9%
,, మరణించినవారు	16900	
సం॥ 35-36 లో మశూచి తగిలినవారు	32871	30.5%
,, చచ్చినవారు	10035	
సం॥ 36-37 లో మశూచి తగిలినవారు	9312	36.7%
,, చచ్చినవారు	3418	

వారు టీకాలు నిర్బంధించినకొలది పై సం॥లలో మరణసంఖ్య తగ్గుచున్నదనే చూపతలంచిరిగాని మరణముల సంఖ్య తగ్గుచున్నటు లగుపడినను నూటికి మరణములో 25 మొదలు 36 వరకు పోవుచున్నటుల గమనించిరేమో? మశూచిక మునకే టీకాలనిర్బంధ మేమిటో? ప్రతిసంవత్సరం కలరా రావటంవల్లా దానికీనిర్బంధమేదీ? కలరా మశూచికంటె తేలికవ్యాధియా? కలరా విషయంలో తిరిగి వెనక్కి చూచుకునేప్పటికి మనిషి గల్లంతేనే. అది అంటువ్యాధేనే? యింకా మశూచి రోగి మంచంమీదన్నా కొన్ని రోజు లుంటాడే! కలరాకు యెందుకు నిర్బంధంచేయరు. ఆపలేరా ?

ప్రభుత్వమువారికొక మనవి. అందరి ప్రజారోగ్యముకు బాధ్యులుగా వున్నారు గాబట్టి యీ టీకాలమీద నమ్మకం యున్నవారికి కోరువారికీ యింతకు పూర్వంకంటె అతిశ్రద్ధతో టీకాలు వేయించండి. ఆ టీకాలయందు నమ్మకంలేక, టీకాలచీము ఆరోగ్యభంగము గలిగించుటయే కాక యితరజాడ్యములను తమ పిల్లలకు తెచ్చి పెట్టి అనారోగ్యవంతులుగాను, నిర్వీర్యులుగాను చేసివేయునని భయపడే ప్రకృతి సేవకసంఘము వారిని విడిచిపెట్టండి. మీరు వ్యాధిని ప్రబలింప చేసేవారుకారు. టీకాలువేసుకొని వారు వ్యాధిని ప్రబలింపచేసెదరను యూహకు తావులేదు. పల్లెలలో మురికిగానుండు గూడెములయందే వ్యాధి వ్యాప్తమయి అనుకొని పరిశుభ్రముగాయుండు ప్రదేశములలో వ్యాధి లేకపోవుట చూచుచున్నాము. దేవునియొక్క యిష్టానుసారము వ్యాధి ప్రబలునుగాని మనుష్యుడు వ్యాధి వ్యాప్తముచేయుటకు కర్తయన్నచో దేవుని నిందించినవారమగుచున్నాము. దేవుడు ఒకని తప్పుకు యితరులను దండించడు.

రస, విష, గంధక, పాషాణములుగల మందులను వాడక ప సూత్రముల ననుసరించి పెంచిన పిల్లలను యీ టికాలు హింసింపకమానవు గాన చివరకు విశ్వాసపు క్లాజు(Conscience clause) నయినను పెట్టి టీకాల నిర్బంధము తీసివేయ గోరుచున్నాము.

టీకాలు వేయగానే ఆసీరం దేహములోని రక్తములో గలసినంతనే మశూచివ్యాధిని రానివ్వకుండా యడ్డుపెట్టగల క్రిములను(Antibodies) ఉత్పత్తి చేసియుంచుననియు, మశూచివ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఆ క్రిములు దానిని రానివ్వకుండ ఆపుననియు చెప్పుచున్నారు. యే ఋతువు కా ఋతువు తగినట్లుగా దేహమును మార్చుకొను తిమాత మశూచివ్యాధిగాదు యింకా యే వ్యాధినయినను ఏల తట్టుకొన ప్రయత్నించదో చెప్పుడు. యినాక్యులేషన్‌లు వేయించుకొని వారు యెంతమంది మరణించిరో చూడుడని లెక్కలు చూపుదురు. కాని కలరా, మశూచి టీకాలు వేయించుకొన్నవారు చచ్చిపోలేదని చెప్పగలరా? అంటే టీకాలువేయకముందే వ్యాధి అంకురించింది కనుక టీకాలు, సూదిమందులు యిచ్చిన ప్రయోజనం లేకపోయిందని సమాధానం చెపుతారు. కాని దేహం అసలు వ్యాధిని తట్టుకోటానికి పడేశ్రమకు యీ టీకాలువేసి నందువలన దేహంలో గలిగే సంఘర్షణ అధికమయి మరణం తటస్తిస్తోందని చెపుతామంటాను. దీనికేమి సమాధానం?

ఒక్కొక్కమనిషికి వేసే టీకాలమందు ఖరీదు 4 అణాలు మొదలు ఒక రూపాయివరకు గిట్టు

ఆవ్యయం ఆరోగ్యవిధులకొరకు వ్యయం చేస్తే మన దేశంలో ఆర్థికజీవనం యెంత బాగుపడి ప్రజలు ఆరోగ్యవంతంగా వుంటారో జూడండి. ముందు కొన్ని డిస్ట్రిక్టులలో యీ టీకాలు ఆపి ఆవ్యయంతో ఆరోగ్యవిధులను వృద్ధిచేసే విధానాల నేర్పరిచి యీ వ్యాధులు యెంతవరకు అరికట్టబడునో ప్రయత్నించమని మనవి. తుదకు కడప డిస్ట్రిక్టులోను, దక్షిణ ఆర్కాడులోను, కొన్నిభాగములలో టీకాల నిర్బంధము లేకుండా వున్నదే! అట్లాగయినా యీ ప్రకృతి సేవాసమితి వారిని నిర్బంధంలోంచి తీసివేయించాలి. యీ సంఘమువారును బ్రతుకదలచినవారే, ప్రాణముమీద తీపివుంది. టీకాలకంటె యెన్నోరెట్లు విలువగలిగిన మశూచి నాపే మార్గం వీరికి తెలుసు. వారిలోను మంచియనుభవశాలులు ప్రాజ్ఞులు గలరు. కనుక యీసంఘము వారి ఆరోగ్యమునకు ప్రభుత్వమువారు బాధ్యులేగనక కొన్ని మార్గములు చూపి నిర్బంధము నుండి తొలగించి యీవిషయం పునర్విచారము చేయవలసినదిగా గోరుటకు నేచరోపతి సంఘము వారికి ప్రార్థన.

ఈ నిర్బంధమును తొలగించవలసినదిగా గవర్నమెంటు బిల్లును త్రోసివేసి కూర్గు కవున్సిలు వారి చర్య యీ క్రిందవ్రాయబడినది. యింకా పత్రికాధిపతుల యభిప్రాయములను మేజరు ఆర్. ఎఫ్. ఇ. ఆస్టిన్‌గారి యనుభవములు యింకా ముందు వ్రాయబడినవి. వానినిగూడ బాగుగా పరిశీలించి తమయుద్దేశములు ప్రజలలోచాటుడు.

నిర్బం కాల చట్టమునకు ప్రతిఘటన
గవర్నమెంటు బిల్లు నిరాకరింపబడెను
కొడగు (కూర్గు) కవున్సిలు

(11 మార్చి మదరాసుమెయిల్ నుండి)

అన్నిపల్లెలయందును నిర్బంధ టీకాలచట్టము అమలులో పెట్టగలందులకు నిన్నటి కొడగు శాసనసభలో మిస్టర్ ఐ. యం. ప్రాజరు గారి అధ్యక్షతక్రింద ఛీఫ్ కమీషనరు యల్‌టి. కల్. జె. డి. లాహేగార్డెన్‌గారిచే యీబిల్లు ప్రవేశపెట్టబడెను.

క్రిందటి సమావేశములో యీబిల్లు ప్రవేశపెట్టుటకు పూర్వము ప్రజాభిప్రాయ మెరుగనిది యీ బిల్లు ప్రవేశపెట్టకూడదనియు కొంతమంది ప్రజలు యీ టీకాలు అపకారం చేస్తవనే అభిప్రాయంలో వున్నారని ఒక మెంబరు పలికెననియు అందుమీద ప్రజాభిప్రాయము తెలిసికొనగా యెక్కువమంది బిల్లు కనుకూలురనియు, టీకాలు వేయబడిన పిల్లల చావులకంటె వేయబడని పిల్లల చావులు మోపనియు అంచనాలు చూపుచు కమీషనరుగారు పలికిరి.

టీకాలు మశూచిని ఆపలేవు.

మలప్పగారు బిల్లుకు అడ్డుపెట్టిరి. టీకాలు మశూచిని ఆపలేకపోవుటయేగాక, ఆజబ్బును తట్టుకోలేని స్థితిలో గూడ తీసుకువస్తవని ఆటీకాల మందు అనేక వ్యాధులను తెచ్చిపెట్టుననియు ఇంగ్లాండు ఆస్ట్రేలియాలోని గొప్ప వైద్యుల అభిప్రాయములను బహిరంగపరచెను.

బుల్‌గారు ఆబిల్లునకు ఆమోదమిచ్చిరి. మలప్పగారుచూపిన హంశములను ఒప్పుకొనమనియు ప్రాముఖ్యతవహించిన దేశములు నిర్బంధటీకాల కనుకూలమనియు చెప్పిరి. హెచ్. యఫ్. ముర్ లాండ్ గారు దానిని బలపరచిరి.

కమీషనరు గారి జవాబు :— ప్రాజరుగారు టీకాలవల్ల మదరాసు రాజధానికి గలిగిన లాభములను చూపుచు టీకాలు ప్రాణదాతలనిరి. 7గురు సభ్యులు ఆబిల్లును ఆమోదించి 11 గురు సభ్యులు **నిరాకరించుటచే ఆ బిల్లు సభవారిచే త్రోసివేసి నిరాకరింపబడినది.**

టీకాలను గురించి పత్రికాధిపతు లేమంటున్నారు!

ప్రజాభిప్రాయాన్ని పత్రికలు చెప్పుతూఉంటవి. ఇండియన్ ఎక్స్ప్రెస్ కాంగ్రెసుపత్రిక; ఆంధ్రపత్రికను మీరు యెరిగేఉన్నారు; హరిజనపత్రిక గాంధిగారిది. బెసాంటుగారి పత్రిక థియాసఫిస్టు. ఈనాలుగు పత్రికలవారు యేమివ్రాశారో మీకుతెలుస్తే ప్రజాభిప్రాయంతెలుస్తుంది. అందుకని వారివారిఅభిప్రాయాలతో నుండిన సంపాదకీయాలు ఇక్కడ చేర్చినాము.

—సంపాదకుడు.

టీకాలనిర్బంధం

(ఇండియన్ యెక్స్ప్రెస్ 1-12-37)

లండన్ టీకాలప్రతికక్షసంఘమువారు బొంబాయి గవర్నరుగారికి టీకాలనిర్బంధవిషయంలో వ్రాసిన లేఖమరియొకచోట ప్రచురింపబడినది. బొంబాయి గవర్నమెంటువారిచే పిల్లలకు మరుటీకాలు (Revaccination) వేయవలసినదిగా పెట్టబోవు చట్టమును చర్చించువిషయము సకాలములో మాకు వచ్చిచేరినది. ప్రజారోగ్యవిషయములలో వైద్యుల ప్రమేయమేగాని వైద్యమెరుగనివారిసిద్ధాంతములు వినముఅని వైద్యులు చెప్పవచ్చును. అట్లాగయితే టీకాలమీద వ్యతిరిక ప్రచారము గొప్ప ఘనవైద్యులమూలముననే తేబడినది. ఎట్టియవివేకిగాని పలుకలేనివిధంగా "లండన్ ట్రాపికల్ మెడిసిన్ అండ్ హైజిన్" స్కూలుప్రొఫెసరుగారును గొప్ప గణితశాస్త్రవేత్తలునగు మేజరుగ్రీన్వుడ్గారొకానొకవైద్యుల కాన్ఫరెన్సుసభలో, బహిరంగముగా టీకాలస్థాపకుడగు జిన్నరు గొప్పమోసగాడని నిరూపించిరి. తమకు గలిగిన యనుభవాలనుబట్టి సర్వప్రపంచము టీకాలను నిరసించుచున్నది. కొన్నికారణములనుమాత్రమే చూపుచు లండన్‌లీగువారు బొంబాయిగవర్నరుగారికి తమ మనవి నందజేసిరి. ప్రపంచములో మెక్సికోలో నున్నంత టీకాలనిర్బంధ మింకెక్కడనులేదు. అచట సంభవించు మితిలేని మశూచిమరణములు గూడ యింకొకచోటలేవు. టీకాలనిర్బంధములేనట్టియు పుట్టిన పిల్లలలో 3 వ వంతున టీకాలు వేయనట్టి ఇంగ్లాండులోను, వేల్సులోను మశూచి అంతరించింది. 1932 సం॥లో నిర్బంధమరుటీకాల చట్టం (Revaccination) అమలులో పెట్టిన మదరాసు రాష్ట్రములో మశూచివలన మరణాలు అంతకుపూర్వంకంటె నాల్గురెట్లుపెరిగినవి. అనుభవాలకు సిద్ధాంతాలకు వ్యత్యాసం గలిగినప్పుడు సిద్ధాంతం తోసిబుచ్చటం ప్రాజ్ఞుల లక్షణం. టీకాలయందు నమ్మకంకలవాళ్లని అరికట్టటం న్యాయంగాదు; కాని టీకాలలో నమ్మకంలేని వాళ్లనుమాత్రం తప్పక విడిచి వేయాలసిందే. నిర్బంధటీకాలుచట్టం సాగించటానికి తావులేదు.

విసుగుపుట్టే టీకాలగొడవ

(హరిజనపత్రిక)

ఇంతకుముందు శ్రీమతి సోఫియా వాడియాగారి టీకాలమీద వ్యాసం ప్రచురించాము. దానికి తగిన లెక్కలు అంచనాలు మంచి కట్టుదిట్టంగా వున్నవి. టీకాలపక్షం వాదులాడేవారికి యీటీకాల నిర్బంధం తీసివేయాలని యీ లెఖ్ఖలు చూపగలవు. శ్రీమతి వాడియాగారడిగిన ప్రశ్నలకంటె సులభమయిన యీ హంశాలుచూడండి. (1) ఫ్రాన్సులోను, యిటలీ, స్పెయిన్, పోర్చుగల్, బెల్జియం, నార్వే, రష్యా, టర్కీస్థానములలో నిర్బంధ టీకాలచట్టంలేదు (యన్సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా 11 వ సంపుటం) (2) ఒకసారి మశూచికంవస్తే మరల పోయదనే హంశము నిర్వివాదము. (3) ఇంగ్లాండులో నయినను 1898 సం॥రపు చట్టము ప్రకారం తమ శిశువుల ఆరోగ్యం టీకాలవలన చెడిపోతుందని భయముంటే విశ్వాసచట్టంక్రింద టీకాలువేసుకోటం మానుకోవచ్చును. అట్లా 1935 సం॥ము

సర్టిఫికెట్లు పుచ్చుకుని మానుకున్నవారి సంఖ్య 299,800; అంటె సగానికి సగం వేసుకోలేదు. (The vaccination Inquirer) (4) ఇంగ్లాండులోను వేల్సులోను గత 32 సం॥రాలలోను 5 సం॥ లోపలివారు 107 మంది బాలురు మశూచితో మరణించినటులును, 279 మంది టీకాలువేసినందున మరణించినటులను గలదు. (గవర్నమెంటువారి లెక్కల ననుసరించియే పై పత్రిక ప్రకటించియున్నది.) (5) వైద్యులును వైద్యులుగానివారును యింకా సర్ ఆర్థర్ న్యూస్ హోంగారును మరియు సర్ లూ నార్డ్రోగర్సు గారును ఇంగ్లాండులోను, హిందూదేశములోను మశూచి యటువంటి యెత్తిపోతలుగా వచ్చు వ్యాధులకుభూమిలోపారునీరు (Ground water) కు సంబంధముగలదని రుజువుచేసియున్నారు.

ఆపై చర్చలనుబట్టి టీకాల నిర్బంధం మాత్రం తీసివేసి చట్టమును అనుసరించిపోతూ రోగిని ఏకాంతంగా (Isolation) వుండేటట్టును మైల వ్యాపించకుండా నశింపచేసేటట్లున్ను (Disinfection) నిష్కర్ష చేస్తూ మశూచి యెత్తిపోతకు కారణమయే పరిసరాలను నశింపచేయటానికి కాంగ్రెసుమంత్రులు బూనుకొనవలెను. 1896 లో బహిరంగపరచిన రాయల్ కమీషన్ వారి రిపోర్టులుకూడా "మశూచి తగ్గించటానికి వాక్సినేషన్‌కాక యింకా యితరముగాయున్న మార్గాలేమిటో వాటిని టీకాలస్థానే యెంతవరకుంచాలి" అనే రిఫరెన్సుమీద కమీషనువారి మిగతా హంశములమీద నిర్ధారణయిచ్చిన యెన్‌సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా కర్త తేల్చక పోవడం విచారకరం. డాక్టర్ రాజన్‌గారు, గిల్డర్ గారును యీ రిపోర్టుమరల పరిశీలించి మశూచి నాపటానికిగల యితర మార్గాలను మనఃపూర్తిగా విచారించవలెను. వ్యాధిని దాని సహజమగు తీవ్రతతో రానివ్వటం దానికి సరియయిన చికిత్స చేయించుటకంటె యింకొక మార్గములేదు. నిష్పక్షపాతబుద్ధితో మశూచి తగిలిన వారి సంఖ్య ఒకసారి మశూచి పోసినతరువాత యింకా పోసేది పొయ్యింది మొదలయిన మరణపుటంచనాలు బాగుగా పరిశీలించి ప్రజలయెదుట పెట్టవలెను. ఆరోగ్యవిధులను పెంపొందించు విషయంలో (Sanitation) కఠినచర్య తీసికొంటూ భూమిలోని నీటిప్రవాహముల బాగుకొరకు ప్రయత్నించవలెను.

బొంబాయి మునిసిపల్ కవున్సిలు వారిచే సవరణ చేయబడి ఏకగ్రీవముగాను హృదయపూర్వకముగాను ఆమోదింపబడిన బిల్లు ముఖ్యముగా మలేరియాను ఆపుటకు సంబంధించినదైనను మశూచి వ్యాధినిగూడ నాపుటకుగల కొన్నినియమము లందున్నవి.

టీకాల భ్రమ

(థియాసఫిస్టు పత్రిక)

బొంబాయి రాష్ట్రములో రెండవసారికూడా టీకాలు వేయించుకు తీరవలసిందనే నిర్బంధచట్టం విషయంలో కొన్నియడ్డంకులు చూపుతూ లండన్ జాతీయ టీకాల ప్రతికక్ష సంఘము వారు బొంబాయి గవర్నరుగారి కొక మనవి పంపిరి.

1. నిర్బంధటీకాలచట్టము, మరుటీకాలచట్టము (Revaccination) బహుపట్టుదలతో సంచారముచేయుచున్న మెక్సికోలో ప్రపంచకములో యెచ్చటలేని మరణసంఖ్య యగుపించుచున్నది.

2. టీకాలపీడలేని ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలండ్ లలో మశూచికం అంతరించి పోయింది.

3. గడచిన ముప్పయిసంవత్సరాలనుండి సగానికి

తక్కువగా వేయబడ్డ పిల్లలుగల యింగ్లాండు దేశములో మశూచికం మాయమయింది.

4. టీకాల పీడ వలన యితరరోగములు సంక్రమించి జీవితహాని గలుగవచ్చును.

ఈ సంఘమువారికికూడా టీకాలవల్ల గలిగే చెరుపు చూపించటానికి లెక్కల ఆధారము వుంది. టీకాలకొరకు వాడబడుమందు జబ్బుదికాదని హామీ నివ్వలేక పోవటమేకాక టీకాల వలన గలిగిన మరణాలకు సమాధాన మీయ లేని విషయమటుంచి - టీకాలు వేయించుకోని ప్రజలలోకన్న టీకాలువేయించుకున్న వారిలోనే మశూచివలన మరణాలు యెక్కువగా యున్నటుల అంచనాలుగలవు. ఇంకా యీ టీకాలువేయుటవలనగలుగుచున్న వ్యాధులపట్టీ జీర్ణకోశములలోను, ప్రేగులలోను బాధలు, మేహవ్రణములు, వెన్నుపాము బిగదీసుకుపోవుట శిరోవ్యాధులు - మొదలయినవాటివలన అసలు మశూచికంకన్న 5 రెట్లు మరణములు వృద్ధి అయినవి. టీకాలు వేసినందువలన పసితనంలో పక్షవాతంవచ్చిన ఒకరోగికూడా గలడు. ఇంగ్లాండులోను, వేల్సులోను 1935 సం॥లో మశూచికమువలన మరణములు లేవని టీకాలు వేసినందువలన 8 మరణములు గలిగినటులును ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగా రొప్పుకొనుచున్నారు. వైద్యమహాశయులలోగూడ పురాతనంగా వస్తువున్న గుడ్డినమ్మకాల్లో పడిపోయేవారు లేకపోలేదు. కాని కొందరు విడబడ్డారు. 1935 మే 30 వ తేదీన విక్టోరియా ఆస్ట్రియాకు ఆరోగ్యశాఖ మంత్రియైన డాక్టర్ హారిస్‌గారును ఇంగ్లాండులోని ప్రిన్సుఆఫ్‌వేల్సు హాస్పటల్ (Prince of Wales Hospital) కు ప్రధానవైద్యులైయున్న డాక్టరు హాడ్జిగారును బహిరంగంగా యీటీకాలు అనారోగ్యకరమును అపాయకరమునని సెలవిచ్చియున్నారు.

1883 జనవరిలో దివ్యజ్ఞానపత్రికలో (IV 92) బ్లావట్‌స్కీగారు హిందూదేశీయులమీద నున్న నిర్బంధటీకాలచట్టమునుగురించి విచారించుచూ కేవలము హైందవులకే వర్తించియు మనకందనివిగా నున్నను హైందవవిజ్ఞానమును నశింపచేయు యీ నూతన సిద్ధాంతములను ప్రతి దివ్యజ్ఞానియు యెదుర్కొనవలయును.

ఈ టీకాలపద్ధతిమీద ఆమెకు యెంతనిర్లక్ష్యమో అంతకునాలుగురెట్లు దివ్యజ్ఞానసిద్ధాంతమే నిరసించుచుండును. పశుహింసను గూడ అసహ్యించుకొనును. రక్తములోనికి మందెక్కించు చికిత్సలన్నియు టీకాలపద్ధతిలోచేరినవే. టీకాల చీము తయారుచేయటం జంతుకుటుంబంమీద జరుపు దారు ం. ప్రకృతివిరుద్ధముగా అట్లుతయారుచేయుట యుపద్రవము కలిగించుటయే. దుర్భిణీయంత్రమునకు గాని కనపడని క్రిములు మనకు తెలియబడకనే శీరంలో యుండవచ్చును. ఆదశలో యున్నప్పుడవి అపకారులుగా యుండకపోయినను యితరదేహంలో గాని యింకొకదశయందుగాని ప్రాణాంతకముగా వచ్చును. వ్రణముపుట్టుటకు కారణములు యింతవరకు యిదమిద్ధమని తేలలేదు. కాని దేహంలోని అన్యపదార్థం వెలువరించుకు పోవటానికి ఆ వుండునే చూచుకుంటుంది. వ్రణముగూడా యీటీకాలవల్ల గలిగే రోగమే.

ఇంకొక విషయం - యితరసృష్టి మోస్తరుగా వ్యాధివుత్పత్తియి వృద్ధిల్లి క్షీణించి అంతరించిపోవటం ప్రతివారిఅనుభవంలోని విషయమే. అట్లాఅంతరించటం ఆరోగ్యనియమాలవల్లనేకూడాను యెల్లోజ్వరం (Yellow fever) చాలా

నష్టం చేసింది. మిగతా వ్రణవ్యాధులు మొదలయి నవి వృద్ధిలోవున్నవి. బయటనుంచియేదో తమ దేహాల్లో ప్రవేశించి దేహారోగ్యాన్ని బాగు చేసి బల మిచ్చి రోగనివారణ చేస్తుందని ప్రజ ల్లోఆపోహవేళ్ళుపాతుకుంది. కానిప్రకృతి నియ మాల ననుసరించి, ఆరోగ్యవిధులననుసరిస్తే అట్లాజరుగుతుంది. అదయినా మనశ్శుద్ధిమీాద ఆధారపడివుంది.

ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులుగా యుండగలందులకు వారి రక్తము విషతుల్యముగా చేయుటీకాలు యీా క్రింది హంశములచే ఖండింపబడును.

1. నిర్దాక్షిణ్యములయినవి (Cruel)
2. దేహమంతావ్యాపించునవి (Infective)
3. అసహ్యకరమైనవి (Dirty)
4. ప్రమాదకరమైనవి (Dangerous)
5. ఇంతకంటె ఆరోగ్యవంతమును తప్పకనివా రణచేయు మార్గములు చేతిలోనుండగా యివి అనవసరము.

వైద్యవరు లేమంటారు ?

(ఆంధ్రపత్రిక 14-3-38)

సేనలో ప్రతివారికి టీకాలు వేస్తారు. సేనలో డాక్టరుగానుండినవారి అభిప్రాయం ఒకటి మచ్చు నకు యిక్కడ చేర్చుచున్నాము. (సంపాదకుడు)

మశూచి నివారకముగ టీకాలువేయుట యెంత వర కుపయుక్తముగ నుండగలదో అనేకమంది వ్యాసముల పత్రికయందు బ్రకటించియుంటిమి. ఇందు నిర్బంధ ముండరాదను భావము గాన్పిం చును. మదాౖసు ప్రభుత్వమువారు టీకాలను నిర్బంధముగ వేయించుకొనవలె నని చేసిన ప్రక టనము వారికి చాల ఆశాభంగమును గలుగ జేయుననుటకు సందియములేదు. నిజముగా నది యేమాత్రమును సరసముగ గాన్పించుట లేదు. ప్రభుత్వమువారు తమకు వచ్చిన విజ్ఞప్తుల నన్ని టిని పరిశీలించి యుత్తరువు చేసినటుల చెప్పె దరు. కాని అందు దెల్పిన యంశము లన్ని యును పాశ్చాత్య వైద్యపరిజ్ఞానమును విశ్వాస మును మాత్రము ప్రకటించుచున్నవి. ఈ దేశపు వైద్యు లేకారణములచేత వద్దనుచున్నారో యీా టీకాలతో నేయే క్రొత్త రోగములు వచ్చునని చెప్పుచున్నారో, టీకాలువేయు రసియం దేయే లోపము లున్నవని నిరూపించుచున్నారో యీా ప్రకటనమునందు చర్చింపలేదు. టీకాలు ఒక సారికి రెండుసార్లు వేయుటయే మశూచి నివా రణ మార్గమని సంఖ్యలతో ఘంటాపథముగ జెప్పుచున్నారు. కాని అంతరాత్మ బాధించుట చేత వద్దనుకొనువారు పిల్లలను టీకాలు వేయిం చుటను మానిన నేరము కాకుండ చేయవలె నన్నను ప్రభుత్వము వా రంగీకరించుటలేదు.

ప్రజారోగ్యమును రక్షించుటకు మహామారి రాకుండ చేయుట కిది యొక్కటియే మార్గమని నమ్మి యీా యుత్తరువు చేయబడినది. కాని కలరా, స్ఫోటకము, ప్లేగు వ్యాధు లన్నింటికిని టీకా లున్నను యీా దేశమున మశూచికము సర్వసామాన్య వ్యాధియైనటుల భావించి బిడ్డ పుట్టిన యేడాదిలోపుగా నేల టీకాలు వేయ వలెను ? అంటువ్యాధిగా ప్రబలకుండ టీకాలతో నరికట్టినటుల జెప్పవచ్చును. గాని అందుకు తగిన ఆరోగ్యపరిస్థితులను గలుగజేయుట మం చిది కాదా? అందుకు దగిన ఆర్థికపరిస్థితులు లేవని ప్రభుత్వ ప్రకటనమునందు కలదు. కా వచ్చును. స్ఫోటకముతో ప్రజలు నాశము కా వలెననియు కోరరు. నిజము గాటీకాలనువేయించి నష్టపడిన కుటుంబములు కలవు. ఆ కుటుంబముల వారు యేవిధముగ నైనను టీకాల ఆచారము తప్పించుకొనగోరుట సహజము. అందుకైనను అవకాశము కలుగజేయుట న్యాయము. ప్రభుత్వ ము వారు యీా యంశమును గూర్చి పునరాలో చనజేయుట మంచిది.

హిందూదేశములోనున్న ఆంగ్లేయ సేనల ఆరోగ్యమును పరీక్షించు డాక్టరుగారు టీకాలమీద చేసిన యుపన్యాసం.

కె. శ్రీ రా ము లు, బె జ వా డ.

హిందూదేశములో టీకాలవలనగలిగినయనుభవములే యీటీకాలప్రతికక్షసంఘము వారిలో నమ్మకలను చేర్చినవి.
(మేజరు ఆర్. యఫ్. ఇ. ఆస్టిను యం. ఆర్. సి. యస్. యల్. ఆర్. సి. పి.)

20 సంవత్సరాలు హిందూదేశములో యింగ్లీషుసేనల ఆరోగ్యపరీక్షాధికారి పనిచేసిన మేజరు (ఆర్. యఫ్. ఇ. ఆస్టిను యం. ఆర్. సి. యస్., యల్. ఆర్. సి. పి.) గారు 1931 మే7 వ తేదీన వెస్టుమినిస్టర్ కాగ్సటల్ హాలులో జరిగిన జాతీయ టీకాలప్రతికక్ష సంఘ కాన్ఫరెన్సులో యీ క్రిందివిధముగా నుపన్యసించియుండిరి.

హిందూదేశములో టీకాలయంటువ్యాధి :

(Vaccination Infection in India)

1894 సంవత్సరములో నేను హిందూదేశమునకు సేనలమీద మెడికల్ ఆఫీసరుగా పంపబడితిని. మశూచిని యాపుటలో యీ టీకాలకుగల ప్రభావము ప్రపంచకములో మరిదేనియందు లేదని నాకు గట్టినమ్మకముండెడిది. మొదట్లో హైదరాబాదులోయుంటిని. యీ పట్టణము మశూచికి పుట్టినిల్లు. హిందూదేశములోని నికృష్టపట్టణములలో నిదియొకటి అందరుని తియ్యకుండా టీకాలు వేయించుకుంటున్నా యెప్పుడు మశూచికంతో బాధపడుతూయుంటారు. అట్లాజరగటం చూస్తున్నా సేనలలో మాత్రం టీకాలు వేయటం మానుకోలా. మెడికల్ ఆఫీసర్ల ద్వారా సేనలో టీకాలపోట్లు జరుగుతూ యుండేవి. కొద్ది మాసాలక్రిందటనే టీకాలు వేసుకున్నవారిలో కొంతమంది మశూచికంతో బాధపడటం ఒకరోజున స్వయంగాచూచాను - అప్పటినుంచి టీకాలమీద యనుమానం ప్రారంభమయింది. కొంతకాలానికి నాతోటి వుద్యోగి కల్నల్ ఆరంస్ట్రాంగ్ "ఆస్టిన్! నేను టీకాలువేసినవాళ్లకే మసూచికం వస్తోందేమిటోయి" అన్నాడు. నా యనుమానానికి యింకా దోహదమయింది. చాలాకాలం క్రిందట టీకాలు వేయించుకున్న 3 నెలలకు మసూచికం పడిన ఒకయావిడ హైదరాబాదులో మార్కల్ నల్ ఆరంస్ట్రాంగ్ వద్ద మరల టీకాలు వేయించుకుంది. మూడు నెలల తరువాత మళ్లీమశూచికం వచ్చిమరణించింది. వైద్యనృత్తిచే జీవించేమాకు - మాకు బోధించిన సూత్రాలు అర్థంకాలేదా? లేక మమ్మన్ని తప్పుదోవకు లాగి నమ్మించారా అనేయనుమానం వృద్ధయింది. 1879లో హిందూదేశములోని సేనల మీద ప్రచురించిన హెల్తురిపోర్టుతిరగేశా. దానిని బట్టి యెత్తిపోతలుగా వచ్చే మశూచికాన్ని ఆరోగ్యమార్గాలతో తప్ప (Sanitation) టీకాలతో యరికట్టటం దుర్లభమని తోచింది. ఆరిపోర్టుకూడా యటులే తేల్చింది. యీ పైహంశాలని ఒప్పుకుని యిట్లారిపోర్టు తయారుచేసిన యీ గవర్నమెంటు యుద్యోగులు - యింకా టీకాలకెందుకు భూమిమీద తావిచ్చారాయని యనిపించింది.

మశూచి నిరపాయమైన జబ్బు :

(Smallpox a safe disease)

ఈమశూచీవ్యాధియొక్క స్వరూపం అదియెట్లా వర్ధిల్లుతోంది నేర్చుకున్నతరువాత టీకాల అనావశ్యకం తేలిపోయింది. మీరు ఇంగ్లాండులో ఇంత గందరగోళం చేయుచున్న యీమశూచికం అసలు మశూచికమేగాదు. మశూచీవ్యాధిని

దర్శించాలంటేతూర్పు దేశాలకు (East) పోవాలి. ఆవ్యాధి దుర్భరస్థితిలో యుంటుంది. అట్టి రోగాన్నికూడా సక్రిమమయిన చికిత్స చేయిస్తే ప్రమాదమేమియులేదు. అది భయంకరవ్యాధని యీకాలమువారి యభూతకల్పనగాని యధార్థముగాదు.

ప్రపంచకములో యుపదేశికుడుగా నిలబడి ఖ్యాతివహించిన డా॥ సిడ్‌ హంగారు 1688 లో వ్రాసినదానిని వినుపించుచున్నాను. "చికిత్సా విధానాల్లో అనుభవంగడించిన వైద్యులు అనుభవంలేని మూఢవైద్యులు న్యాయంగా సంచరిస్తే ప్రజలు సుఖవంతులుగా యుండువారు. యీమశూచి భయంకరవ్యాధని ప్రజల్లోయెంత నమ్మకం గలిగివుందో యంత పరిమాణములో నాయనుభవాలవల్లగాని, పరీక్షలవల్లగాని, వైద్యులు, నర్సులు తప్పుడు సిద్ధాంతాలుచేయక, అపోహలు కల్పించకుండాయుంటే, యింత నిరపాయమయినవ్యాధి, తేలిక వ్యాధి యింకొకటిలేదు" అదియే నాయుద్దేశంగూడానూ. సిడ్‌ హంగారు తమభావాన్ని వెలిబుచ్చిన 200 సంవత్సరంల తరువాత 1898 లో టీకాలనుగురించి యీరాయల్ కమీషన్‌ వచ్చింది. వేలకువేలు మశూచి రోగులను చికిత్సచేసి అనుభవము గడించిన మెట్రోపాలిటన్‌ ఎసయిలంబోర్డులో వున్న డాక్టరు రికెట్సుగారు, రాయల్ కమిటీవారితో నర్సులు, దాదులు, చికిత్సచేయించువారు సమర్థులయి సక్రిమంగా చికిత్సచేయిస్తే యీవ్యాధి వలన గుంటలు పడతవని, కళ్లుపోతవని, యితర వ్యాధులు గలుగుతవని నాకుభయ మేమాత్రము లేదు" అని చెప్పిరట.

అంచనాలు నమ్మదగినవికావు :
(Statistics not reliable)

యిదేవిధముగా శిశురక్షణాలయపు(Children's Sanitoriums) మెడికల్ సూపరింటెండెంటుగా యున్న డాక్టర్ హెన్రీబ్లంబర్గుగారు రాయల్ కమీషనుకారితో "యీటీకాలు అమలులో నుంచాలని చేసిన నిబంధనలు, ప్రచురణాలు, ప్రబోధాలే, యీమశూచికం గొప్పభయంకర వ్యాధని చాటినవి. నేను నా 40సం॥ రాల యనుభవములో యీవ్యాధిని చూచాను. దేహము మీదికి పొంగివచ్చే అన్ని జబ్బులలోను, ఆటలమ్మకాక, యీమశూచి చాల నిరపాయకరమయి అతిసులభనివారణోపాయ మయినదయి నటులుగా నమ్మితిని"

యీ టీకాల సందర్భములో చూపు లెక్కలు పెక్కుకారణములచే నమ్మదగినవిగా గనబడ లేదు. అంచనాలుతయారు చేయుటకు,అందులో అభిమానము పక్షపాతముగలవారిని నియమించుట న్యాయముగాదు. వారిచే తయారుచేయబడునవి నమ్మదగినవియునుగాదు. త్రాగుబోతు లెక్కలు మంచివిచారణజరిగి సక్రిమముగా తయారగుచున్నవా? లేదు. డాక్టర్ బ్లంబర్గు గారిచే తనిఖీగాబడి టీకాల అంచనాలు సాధారణంగా వైద్యవిద్యార్థులకు చెప్పటానికి - ప్రచురించటానికిగా తయారు చేయబడినవే. యింకా పైగా మశూచికం ప్రపంచకములో కల్లా భయంకర వ్యాధని చెప్పటానికి మెడికల్ ఆఫీసర్లున్నారు. విచారించగా వారి చికిత్సావిధానాలే ఆవ్యాధిని అంత భయంకరమగు దానినిగా చేయుచున్నవి.

ఒక సమర్థుడును సంపూర్ణచికిత్స తెలిసిన వైద్యుడు నాకు చికిత్సకుడుగా యుండునేని నేను మశూచీ దేవతను ఆహ్వానించు కొనుటకు వెనక తీయకుండుటయే కాక ఆరోగము వచ్చినందువలన యిప్పటికంటె దేహము మాలిన్య రహితమయి యుండగలదనిగూడ గట్టినమ్మకముగలదు.

నివారణోపాయమునకు ప్రకృతి ప్రయత్నములు:

(Nature's protective measures.)

ప్రకృతిమాత మనలను తన నియమముల నతిక్రమించకుండునటుల ప్రయత్నములను త్రోసి బుచ్చు సాయశక్తుల తంటాలు పడుచుండును. అట్లు వుల్లంఘించినవెంటనే ఒక వ్యాధిని ఆమె ప్రసాదించుచుండును. యెవరైన సరియగు చికిత్స పొందుదురేని మశూచివలన చావ నవసరము లేదు. అటులనే యితరవ్యాధులవల్లనూ భయములేదు. డాక్టర్ సిడన్‌హంగారు తరుణ వ్యాధిని యీవిధముగా నిర్వచించియున్నారు. మానవుని పీడించు ఏవ్యాధియయినను దేహములోనున్న అన్యపదార్థమును వెలువరించి ఆరోగ్యము గలుగునట్లు ప్రకృతి మాతచేయు ప్రయత్నములలో గలుగు సంఘర్షణయే రోగముగాని వేరుగాదు.

ఆయన్యపదార్థం మనవలనే దేహంలో యేర్పడుచున్నది. క్రిములవల్ల దోషంగాదు. అదియెట్లు? మనరక్తమెప్పుడును క్షారగుణముగలిగియుండును. (Alkaline) ఉప్పదనం యెంతవరకా గుణం రక్తంలో నిలచియుండునో అంతవరకు వ్యాధి లేదు. యెప్పడయితే ఆమ్లం (Acid పులుపు) గుణంరక్తంపొందునో దేహమప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తమగును. అట్టిసమయములలో దేహముతన రక్త సహజగుణము విడవకుండునటుల ప్రయత్నములు జరుపుచుండును. ఆహారములో తీసుకొను లవణమెక్కువయి రక్తము ఆమ్ల (Acid) గుణమును పొందినచో వెంటనే ప్రకృతి ఆలవణమును రక్తమునుండి వేరుపరచి కుటెకలలోనికి (Tissue) త్రోసివుంచును. కొంతకాలమునకు అచట పోట్లు, నొప్పులు, ప్రారంభించును. కొన్ని సమయములలో నాయన్యపదార్థము పడిశభారముగానో - అతిసారముగానో - మశూచిగానో - లేక యింకొకవ్యాధిగానో దేహమునుండి వెలువరింపబడుచుండును. దేహములోని అన్యపదార్థమును వెలువరించుకొనుటలో దేహమునకు గలుగు పరిణామమే రోగము.

మితితప్పిభుజించుట రోగహేతువు:

(Wrong feeding breeds disease)

ఆకలి కానప్పుడు రుచికొరకు భుజించి రోగగ్రస్తులగుచున్నాము. యిది సర్వేసర్వత్ర చేయు తప్పిదము. భుజించుట బలముకొరకను అపోహగలదు. కాని యట్లు చేయుటచే మొదటికే మోసము తెచ్చుకొనుచున్నాము. బలవర్ధకశక్తి మనల నావరించియేయున్నది. మన యుల్లాసముకొలది దానిని పెంచుకొనవచ్చును. ఆహారము దేహయంత్రము నడపుటకుగాదు. శిథిలమయిన దేహములోని భాగములను పూర్తి చేసుకొనుటకే దేహయంత్రము ప్రాణశక్తిచే నడచుచున్నది. ఆశక్తియే దేహములోని అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుచున్నది.

ఆహారపదార్థములలోపిండిపదార్థములు (Starch) మాంసకృత్తులుగల పదార్థములు (Protiens) మితిమీరి భుజించిన రోగమును తెచ్చిపెట్టుచున్నవి. పిండిపదార్థములనగా, బ్రెడ్, బిస్కత్తులు, కేకులు, వరి మొదలయినవి. మాంసకృత్తులనగా, పప్పుగింజలు, జున్ను, గ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసము. కావలిసినంతకన్న మితిమీరి పిండిపదార్థములు తిన్నచో కోశములలో జీర్ణముకాక మిగిలిపోయి కుళ్ళి (Acid) ఆమ్ల గుణముబొంది వెలువరింప బడుచుండును. యీ క్రియ నెరవేర్చుటకు క్రిములు దేహములోనే కాచుకొనియుండును. మాంసకృత్తాహారము తిన్నను

(యెక్కువగా) ఆక్రియలుపై క్రియను చేయు చుండును.

దేహములో పై రెండు విధములయిన ఆమ్లములు (Acids) వ్యుత్పత్తియయి ఒకదానితో వేరొకటి కలసి రక్తములోని కణములను చంపియు దేహమునకు యపకారముచేయు అన్యపదార్థముగా మారియుపోవును. అట్టిఅన్యపదార్థమును చర్మము ద్వారా, శ్వాసకోశములద్వారా, మూత్రపిండములద్వారా, మలకోశముద్వారా వెలువరించు క్రియను రోగమని వాడుకొనుచున్నాము.

టీకాలు వట్టిభ్రమ :

(Vaccination Superstition)

మలకోశంలో కుళ్లుపదార్థం చేరియుండుటవలన (సర్వరోగాః మలవశాః) జ్వరముగాని, అతిసారముగాని, మశూచిగాని ప్రాప్తించునని యెరిగినవారు యితర దేహంలో అందును పశుదేహంలో ఉత్పత్తయిన కుళ్లుపదార్థమగు చీము, శీరం టీకాలమందు, తనదేహంలో చొప్పించుకొనుటకు యేవ్యక్తి సమ్మతించునో విచారించుడు. యీ అవకతవకను అందరు గ్రహింతురుగాని సత్యమును బయలుబెట్టువారు బహు యరుదు. అట్టివారు నిందార్హులు.

నేను కలకత్తాలో సేనల హాసుపత్రి నడుపుతూ యున్నపుడు హార్లేవీధిలో ఒక పైద్యాధికారి యుండేవాడు. నాకు టీకాలమీదగల దురభిప్రాయానికి నవ్వుతూవుండేవాడు. క్రమేణా తాను గూడా మా హాస్పటల్ అనుభవాలను గడించి చివరకు యీ టీకాలవల్ల మేలుగలుగుతుందనుకోటం వట్టిభ్రమయని నమ్మానన్నాడు.

ఆ రోజులలో కిచ్నర్ (Lord Kitchner) దొరగారు టీకాలు, సూదిపోట్లు సేనలలో నిర్బంధించగూడదని ఆర్డర్లు జారీచేయించారు. అప్పటికిని ఆరోగ్యశాఖాధికారులు బలవంతముగా పని కల్పించుకు టీకాలు వేయటం ప్రారంభించారు. కాని నాదశంలో అట్టి నిర్బంధాన్ని చేయనిచ్చేవాడిని గాదు లెండి. నా క్రింది వైద్యులు "ఫలానా, ఫలానావాడు టీకాలు వేయించుకోవడం లేదు" అని రిపోర్టుచేసేవారు. సేనలోవారు కొంతమంది వచ్చి "మమ్మల్ని మెడికల్ ఆఫీసర్లు వచ్చి టీకాలు వేయించుకొమ్మని ఒత్తిడిచేయుచున్నా"రని రిపోర్టుచేసేవారు. మీరు తప్పక టీకాలు వేసుకు తీరాలని ఆర్డర్లులేవని యిష్టమయితే వేయించుకోండి. కష్టమయితే మానుకోండి అని చెప్పేవాడిని. అందుమీద మీరయితే యేమి నిర్ణయించుకుంటారని అడిగితే "నా ప్రాణం పోతున్న సమ్మతించి వేయించుకోనని చెప్పేవాడిని."

మశూచికం వున్న ఓడదిగింది. పూర్వయుద్ధ సమయంలో పరిచితుడయిన వైద్యుడు దిగాడు. అతడు నావలెనే టీకాలంటే అసహ్యించుకునేవాడు. అభివందనా లయిన తరువాత "యీ పొద్దుననే బుద్ధిలేని 12 గురు నావద్ద టీకాలు వేయించుకున్నా" రన్నాడు. టీకాలబూటకం తెలిసిన నీవుకూడా యెట్లా వేయటానికి ఆమోదించావంటే "నేను వెయ్యకపోతే నా పక్కగదిలో వాడు వేశేవాడు, యెందుకు పోగొట్టుకోవాలేమిటి ఆ పది గిన్నీలడబ్బులు" అన్నాడు. కనుక యీ టీకాలయందు నమ్మకం లేనివారు కూడా డబ్బుచేతనో-మొహమాటంచేతనో వేయటంగాని వేయించుకోటంగానిజరుగుతువుంటూంది.

* * * *

నేను పై తీర్మానాన్ని బలపరుచు గౌరవమును కోరుచున్నాను.

పీఠిక

దీనిని నూతనఫక్కిని వ్రాయుచున్నాను. గాని స్వవిషయమునుగూర్చి యథార్థము వ్రాయుట యెంతవారికైనను బహు ప్రయాసగాఁ దోచక మానదు. అందు వ్రాయు ప్రతియంశమునందు ననుగూడ నొకవాక్యమునం దతిశయమును, వేరొక వాక్యమునం దతినీచమును వ్రాయవలసి వచ్చుటతప్పదు. ఎందువల్లననఁగా, ఏక కాలముననే ఆరోగ్యానారోగ్యములు, గౌరవాగౌరవములు, కలిమిలేములు, సుఖాసుఖములు మున్నగు పెక్కుద్వంద్వపరిస్థితులు సంభవించు నెంతటి యాగర్భ శ్రీమంతునికైనను శుద్ధ గర్భదరిద్రునికైనను, షట్ శాస్త్రపండితునికైనను, పరమ మూర్ఖునికైనను గలుగుచుండుట లోకానుభవము వేనోళ్ల చాటించి తెలుపుచున్నది.

ఏకగర్భజనితులమగు (కృష్ణంరాజు, రామరాజు, నరసింహ రాజులను) మేము, మువ్వురమును యోగమార్గ మవలంబించుటయు అప్పటికి తల్లిదండ్రులు సజీవులై యుండుటయు, పైగా మేము లెక్కింపరాని వ్యసనములమధ్యపుట్టి, పెరిగి వానిలో మునిగి తేలుచు తరింపరాని వ్యథల నందుటయు గలిగిన మాబోటిసామాన్యులు స్వవిషయమును గూర్చి వ్రాసుకొనుట కొద్ది విషయముగాదు. ఇప్పటి దినములలో నన్నదమ్ము లతిబాల్యదశయందే వివాహమాడ నభిలషించి తల్లిదండ్రులకు మహావ్యథగల్పించుటయు, ఉన్నయాస్తిని విభాగించుకొని భార్యలతో వేరుగా కాపుర మొనర్చుచు పిల్లలనుగనిపోసి వాండ్ల సంరక్షణమే తెమలక యప్పులపాలై చింతించుచుండుటయు, నొకరిమాటపై నింకొకరు లక్ష్యముంచక స్వేచ్ఛగా సంచరింప దలంచుటయు, పలుతావుల గోచరించుచుండెను గదా!

ఇట్టి పిదపకాలమున మేము ముగ్గురము కలిసి యుండుటయు పైగా నెల్లవారలమితానురాగముఁ జూపుటయేగాని జిహ్వోపస్థల నరికట్టి, యనుసరింపవలసిన మహోత్కృష్టమగు హఠరాజ యోగ సహితమగు "మహాయోగ" మనుసరించి, పూర్వకాలమునుంచియు వంశపరంపరాగతమై వచ్చు మహారుచికరంబగు మాంస భుక్తితో బాటన్నమును, చుట్టగాల్చుటను, మందులు మ్రింగుటను గూడ పరిత్యజించి, కేవల ప్రాకృత నిర్మితములగు కందమూల ఫలాదులపై జీవించుచుండుటయు నెట్టికష్టమో యనుభవజ్ఞులెల్ల నెరింగియే యుందురు.

ఈవ్రాతలో నేను ప్రతివిషయమున కొక్కొక్క ప్రకరణమును వ్రాయదలచితిని. అందువల్ల పాఠకుల కాయావిషయములు సుబోధకములగును. లేనిచో కలగూరగంపవలె నెల్లవిషయములు మిళితమై తెలిసికొనవలసిన విషయమున కాభాస మేర్పడకతప్పదు. మరియు నింకనెన్నియో చర్చనీయాంశములున్నను అవియెల్ల లిఖించుట కెంతటి వారికైన నలవియగు కార్యముగాదు. గాని యింతవరకైనను వ్రాయగలుగుటకు శ్రీ మాయగ్రజుని సహాయ సంపత్తివలనను, ప్రకృతి పత్రికాధిపతులగు శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య శర్మగారి యుత్కృష్టప్రోత్సాహప్రభావమువలనను నాయల్పజ్ఞత్వమునకు తోచినవియు, కష్టించి యనుభవించినవియు నగు యథార్థ విషయము లిట్లు వ్రాయదలపెట్టితిని.

మాకిక ముందు రాబోవు గతి దైవాధీనము. దాని నిదమిద్ధమని నిర్ణయించుటకెంతమాత్రము వీలులేదు.

మాజన్మాది యగు 1884 లగాయతు 1938 వరకు అనుభవమైన నీచోత్కృష్టఫలములకై మేమిప్పుడు దుఃఖానందముల నందుచుండుటలేదు. ఈనిమిషమునం దానందపరవశుడగువాడామరు నిమిషమునందమితవ్యసనాక్రాంతుడగుచుండుట పలుచోట్ల సర్వమానవులును ప్రత్యక్షముగా జూచుచుండినవిషయమే! అందులో మన తెలివి తేట లించుకయు నుపకరింపవు.

యోగగురువరేణ్యులగు శ్రీ శీతంరాజు లక్ష్మీనారాయణయోగీంద్రులు దగ్గరలేని హేతువువల్లను, లోకమమితవ్యసనాయత్తమై దగ్ధపదార్థభక్షణముమీద జీవితాధారము పెట్టుకొనియుండుటవల్లను ప్రకృతి సత్యము మాటుబడిపోయినందువల్లను సంశయపరులమై మానవసహజాహారము నరయందలంచి మేము వస్తుపరీక్షకొఱకై కొంత యోగవిఘ్నమునకు పాల్పడి మానవులనుభవించని, వినని, కనని, చరక, సుశ్రుత, బాహట, చింతామణ్యాది వైద్యగ్రంథముల యందును, అభినవవైద్యశాస్త్రముముఖవైఖరీవిద్యమున్నగు మహర్షి కూనే వ్రాసిన గ్రంథరాజములయందును, పేర్కొనని నూతన వ్యాధిబాధలకుం జిక్కి యొకదశ కష్టించి తుదకొకరీతిగా నాబాధా సముద్రతరణమొనర్చి యొడ్డెక్కితిమని సంతసించుచున్నాము.

కొంతకాలము సాత్త్వికాహారముపై జీవించి, దేహమునందలి రక్తమాంసాదులను మార్పు గావించుకొని తిరుగ నేకారణమువలననైనను దగ్ధపడిన తామసాహారమును పరిగ్రహించుట కంటెమహాకష్టమింకొకటిలేదని మాయనుభవము మేఘనిర్ఘోషమువలె వెల్లడించుచున్నది. గావున జలచికిత్స చేయువారికిని నూతనముగా హఠయోగాభ్యాసమునకుగడంగు ముముక్షువులగు తత్త్వజ్ఞులకును ఇదిచాల సహాయ పడగలదనియు, త్వరపడినను వ్యసనములకు బానిసలైనను, ధనాభావమైనను, విద్యాశూన్యమైనను, సూక్ష్మగ్రహణశక్తి లేకున్నను, ఇంటిలోని పోరులావైనను, స్వాతంత్ర్యరహితమైనను తగిన సహాయసంపత్తి శూన్యమైనను, కందమూలఫలాదు లనాయాసముగా చిక్కకున్నను, జలస్థలవసతులు బాగుగాకున్నను, విద్వాంసులు, భక్తులు లేని ప్రదేశమైనను, పరమమూర్ఖులకు మధ్యగాని, జనసంఘముగల బస్తీలలోగాని స్థిరనివాసమైనను, విరాగము, ధైర్యము, పట్టుదల, శుద్ధమగు దైవభక్తి మున్నగునవి శూన్యమైనను, పరులపై జీవనాధారమైనను, ఈ కాలమున యోగకర్మల ననుసరించి యుత్తీర్ణతనొందుట సులభకార్యము గాదనియు, పాఠకులీనావ్రాతను బట్టి కొంతవఱకు తెలుసుకొనఁ గలుగుదురని తలంతును. అది యెంతవఱకు నెఱవేర్చితినో పాఠకులే నిర్ణయించ కర్తలు. మరియు మాయనుభవమంతయు విపులముగా "తత్త్వవిజ్ఞానచూడామణి" యను గ్రంథమున వ్రాసియుంటిమి. దానిని చదివినవారికే సందేహమున్నను తీరిపోవును.

ఈ మాస్వీయ చరిత్ర నామూలాగ్రము పఠించినచో నీ కలికాలంబున జిహ్వోపస్థల నరికట్టి ప్రపంచమున చరించుట కెన్నియవాంతరములుండునో! యోగమునకై యెంతప్రయాస పడవలసియుండునో! పాఠకులు సునాయాసముగా గ్రహింపగలుగుదురు.

హఠయోగాశ్రమం
యేనుగువానిలంక,
8—2—1938.

ఇట్లు,
పొతూరి రామరాజయోగి.

౧ జననము

మా జన్మస్థాన మంతర్వేదిపాలెం. అది ప్రస్తుతమున తూర్పు గోదావరిజిల్లా రాజోలు తాలూకాలో సుప్రసిద్ధ వైష్ణవక్షేత్రమగు "అంతర్వేది"కి పూర్వభాగమునం దారుమైళ్ళ దూరంబున గలదు.

మాది సూర్యవంశము. ఆపస్తంబ సూత్రము, వశిష్టసగోత్రము, యజుశ్శాఖ, ఉత్తమక్షత్రియకులము, వైష్ణవమతము, పోత్తూర్యన్వయం. మాపితామహుఁడు చిట్టినరసింహ రాజుగారు, జనకుఁడు లచ్చిరాజుగారు, జనని బుచ్చి వెంకయ్యమ్మగారు. మాజనకుఁడు క్రీస్తుశకము 1850 సంవత్సరమునం దుద్భవించి 1930 జనవరి 8 వ తేదీని కీర్తిశేషులైరి. మాజనని 1864 సంవత్సరములో జన్మించి 1935 ఏప్రియలు 30 తేదీని స్వర్గస్థురాలైనది. తమ తాతగారి పేరు మాయగ్రజునికిని, శ్రీరాముని పేరు నాకును, తమతండ్రిగారిపేరు మా తమ్మునికిని మాతండ్రిగారు పెట్టుకొనిరి.

కృష్ణంరాజు, రామరాజు, నరసింహరాజులను మేము ముగ్గుర మన్నదమ్ములము. అందుకృష్ణంరాజుగారు 1884 లోను, రామరాజునగు నేను 1891 లోను, నరసింహరాజు 1896 లోను జన్మించితిమి. బాల్యమున మాయగ్రజునికి నీటిగండమును నాకుచాల చిన్నగండములును దాటినవి. మాయగ్రజునికి సత్యనారాయణయ్యమ్మయను ధర్మపత్నియు, లక్ష్మీనారాయణరాజను కుమారుండునుగలరు. అందుమావదినెగారు 1897లోను పిల్లవాడు 1915లోనుజన్మించిరి. సుతుఁడుగలిగిన తదుపరి మాయగ్రజులు భార్యయొప్పుదలపై వానప్రస్థానాశ్రమ యోగ్యమగు బ్రహ్మచర్య వ్రతదీక్ష గైకొనిరి. నేనుగూడ వైవాహికపు భ్రాంతిని త్యజించి బ్రహ్మచారి నైతిని. మాతమ్ముఁడుకూడ మాతోబాటు హఠయోగమునందు ప్రవేశించి యందఱిమప్రవర్తకుండై 1930 మే నెల 27 తేదిని భౌతిక దేహత్యాగ మొనరించి సమాధినందెను.

మాకంతర్వేదిపాలెంలోకొంతభూసతిగలదు. అది మా తండ్రిగారివ్యసనముల కెఱయై నశించిపోవుటవల్లను, మేముజీవనాధారరహితులమైపోవుటవల్లను, మరికొన్నియనివార్యపరిస్థితులు తటస్థమగుటవల్లను, పైగామేము బాల్యదశలో నుండుటవల్లను 1901 సంవత్సరములో బ్రతుకు తెరువు గానక అంతర్వేది పాలెమును విడిచి ప్రస్తుతము పశ్చిమగోదావరిజిల్లా నరసాపురంబను తాలూకా గ్రామమున కైదుమైళ్ళ పూర్వభాగంబునంగల "యేనుగువానిలంక" గ్రామశివారు పోలవరమునకు వచ్చితిమి.

అప్పటి కా గ్రామమునసబుగారగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ గాదిరాజు వేంకటరాజుగారి ప్రోత్సాహమే మమ్మా గ్రామమునకు తోడితెచ్చినది. గావున మేము సర్వదా శ్రీ వారికి కృతజ్ఞులము. పోలవరమున మాయగ్రజులు స్కూలుమాష్టరీ వృత్తి నవలంబించిరి. కొంతకాలమునకు నేనుగూడ నావృత్తినే స్వీకరించి 1916 సంవత్సరము వరకు పరగృహమున జీవయాత్రసలిపి దానిని త్యజించి గురుకృపవలన శాస్త్రోక్తమైన హఠయోగదీక్షనంది 1917 సంవత్సరములో ఆశ్రమ నిర్మాణము గావించుకొని నేటివరకు అందునివసించుచుంటిమి.

1938 సంవత్సరమునాటికి శ్రీ పరాత్పరానుగ్రహ విశేషమువలన నీ హఠయోగాశ్రమములో మా యగ్రజులు, వారిసతీసుతులు వారి కోడలు, నేనుకలసి మొత్తమెదుగురము సుఖజీవన

మొనరించుచున్నాము. మా లక్ష్మీనారాయణ రాజుకు నిరుడు వివాహమొనర్చితిమి. మందు వైద్యమువల్ల ఈ పల్లెటూళ్ళలో విశేషముగా ధన సంపాదన గాకున్నను పలుకుబడి చాల గలదు. తలంచుకొన్న వస్తువు అనాయాసముగా సమకూడుచుండును. గావున మాయగ్రజులు మందువైద్యములో గొప్పపేరు కొంతడబ్బుకూడ గడించిరి. మాకిప్పటికి గర్భశత్రువు లెవ్వరును లేరుగాని "అన్నము తినకపోతే మనుష్యులు బ్రతుకగలరా!" యనుకొనుచు పొరుగూళ్ళ నుంచి మాకొఱకై వచ్చు భక్తులు, శిష్యులు మున్నగు వారితో కోటవలెవారియిల్లున్నది. వానమాత్రము తిండితినకుండా వున్నారా? యని చెప్పుచుండువారు కొందరు లేకపోలేదు. ఎవరేమి చెప్పుకొనినను మాకువచ్చు నష్టలాభము లేమియులేవు. ఒకరుగొప్పగా చెప్పుకొందురని మేమీహఠయోగంబునఁబ్రవేశింపలేదు. ప్రగల్భమునకును మాకును చాలదూరము.

౨ విద్యాభ్యాసం

మాతండ్రి లచ్చిరాజుగారు సుప్రసిద్ధమైన వైష్ణవ భక్తిగలవారు. ఆయన తఱచుగా చిన్నతనములో చదువుకొనిన "దాశరధీశతకము"లోని

ఉ॥ ఖండనభీము డార్తజనబాంధవు
డుజ్జ్వలబాణతూణకో
దండకళాప్రచండ భుజతాండవవర్తికి
రామమూర్తికిన్
రెండవసాటిదైవ మికలేడనుచుం
గడగట్టి భేరికా
డాండడడాండడాండనినదంబు
లజాండమునిండ మత్తవే
దండముసెక్కి చాటెదను దాశరధీ
కరుణాపయోనిధీ.

యనుపద్యమును, భారతసావిత్రిలో కొంత భాగమును, సాయంత్రము నల్లమందు పట్టించిన తరువాత మంచముపై వెల్లకిల పండుకొని పారాయణము చేయుచుండెడివారు. సామాన్యముగా తమవద్దనుండు పదార్థముల నెవ్వరైన కోరి యడిగినచో తప్పక యిచ్చివేయుచుండు దివ్యస్వభావముగూడ ఆయనకుగలదు. గాని యింతకు ఇనుమడిగా వ్యర్థఖర్చుచేయుట, పొగచుట్టలు గాల్చుట, నల్లమందు మ్రింగుట,కోడిపందెములు గట్టుట, అనవసరముగా నప్పులుజేసి సకాలములో తీర్చక దావాచేయించుకొని స్థిరాస్తిని వేలము వేయించుకొనుట, మున్నగు మహాదుర్గుణములుగూడ పెక్కులులేకపోలేదు. అందువల్లనే మాతల్లిగారికిని, మాకును తిండికిలోటున్నూ, స్వస్థాన భ్రష్టుత్వమున్నూ, హూణాదివిద్యాప్రాప్తి లేకపోవుటయున్నూ, సంభవమైనది. మాతండ్రిగారు అప్పులపాలుకాగా మిగిలిన భూమిపై తనఖావ్రాసి కొంతసొమ్ముతెచ్చుకొని దానితో కొంతకాలము జీవనయాత్ర సాగించిరి. వ్యవసాయముచేసినను పొట్టగడిచే మార్గము లేకుండెను. మాతండ్రిగా రౌషధములు వండుటలో చాలాకృషి జేసిరి. ఆకృషి సఫలమగునప్పటికి కొంతఆస్తి దానికై వ్యయమైపోయినది. చివరకామందులమ్మి కొంతకాలము గృహకృత్యములు జరిపించిరి. గాని యిదివరలో నిరంకుశముగా ధనమును ఈచేత నాచేత లెక్కచూచుకొనకుండా ఖర్చుజేసిన చేతులు నేడు మూలబడినవి. పైగా 1900 సం॥రంలో 30 లంఖణములుజేసి చచ్చిబ్రతికిరి. ఆసమయమున ఇంటిలోని వస్తువులెల్ల విక్రయించి వ్యర్థముగా చూడవచ్చిన బంధువులకు భోజనాదులు పెట్టి సాగనంపవలసిన గతిగూడ బట్టినది. చూచితిరా తుదకు మాకు తిండిలేక మలమలమాడిపోవు

దుర్గతికూడ సంభవమైనది. అప్పుడు మా మాతామహి తనకొడుకులు కోడండ్రు చూడకుండా కొన్నిబియ్యము తెచ్చి చాటుగా మా తల్లిగారిచేతికిచ్చి వెళ్ళిపోవుచుండెడిది. యజమానికిరోగము, దానికితోడు దరిద్రము, మాకు చిన్నతనము, అట్టిస్థితిలో బంధువులను మర్యాదచేసి పంపించడము, వారినిరావద్దంటే అప్రతిష్ట, యీకారణములన్నియు నొక్కసారిగా సంభవించినచో నాసంసారమెట్లుండునో యోజింపుడు. ఆసమయములోనే పుట్టిపెరిగిన అంతర్వేది పాలెమును విడిచిపెట్టి, యెన్నడుచూడని పోలవరము వచ్చి కాపురముండవలసిన గతికూడ మాకు సంభవమైనది.

ఇట్టిదుర్గతిగలిగినను మేమది దైవప్రేరితమనుకొని మాతండ్రిగారియం దత్యంత భయభక్తులు గలిగి మెలగుచుండెడివారము. ఆయన మాకొనరించిన మహోపకారములలోకెల్ల తెలుగు విద్య జెప్పించుటయే ముఖ్యతమమైనది. చిన్నతనముననే పొలముపనులలో మమ్మును ప్రవేశపెట్టక "మోరి బోర్డు యెలిమెంటరీ స్కూలు" లోనికి బంపించిరి. ఆయన కా విద్యలో కొద్దిపరిచయ ముండుటయే మాకు విద్యజెప్పించుటకు కారణము. మేము విద్యయం దమితశ్రద్ధాభక్తులుగలిగి ప్రైమరీవరకు చదువుకొని ప్యాసైతిమి. అప్పటి మాస్థితి కాచదువు ఇప్పటిమాస్థితిలో బి. యే. వరకుచదువుటకంటె యెక్కువగాదు. అప్పుడు మోరిబోర్డు స్కూలులో శ్రీఅయలూరి లక్ష్మీనారాయణగారను హారద్వాజోత్తముఁడు హెడ్మాష్టరుగానుండిరి. ఆయనకు మా యగ్రజునిపై మహాప్రేమగలిగి కడుశ్రద్ధతో విద్యగరపిరి. శ్రీవారి కరుణాకటాక్ష వీక్షణమే మేమి ప్పుస్థితికి వచ్చుట కమితసహాయకారియైనది. గావున నామహాత్మునికనేక వందనశతంబు లర్పించుచున్నాము.

మోరిలో విద్యముగిసినమీద మాయగ్రజులు చాటుగా పారిపోయి విజయనగరంలో హూణవిద్య నభ్యసింపవలయునని తలంచిరి. అచ్చట శ్రీమహారాజావారు క్షత్రియబాలుర కుచితముగా విద్యగరపించుచు భోజనాది సౌకర్యములు జేయుచుండిరని యెవరివలననోవిని చివరకు దారిభత్యము సందర్భముగాక ఆ ప్రయత్నము విరమించిరి.

మా యగ్రజులు స్కూలుమాని యింటివద్ద వ్యర్థముగా నున్నందున మా తండ్రిగా రాయనను పశుసంరక్షణోద్యోగములో ప్రవేశపెట్టిరి. పైగా, పోగామిగిలిన వ్యవసాయములో దున్నుట, త్రవ్వుట, ఊడ్పించుట, కోయించుట, కొన్ని పైరుఫలములు విక్రయించుట, మున్నగు పనులకుగూడ నియోగించిరి. ఆ పనులను వారు బహునైపుణ్యముతో నెరవేర్చుచుండెడివారు. ఇట్లు రెండు సంవత్సరములు జరిగినమీఁదట, మాయింటికొక యరమైలు దూరమునందుగల యొక నూనెగానుగనాడు కాపుల కుర్రవానికి ప్రతిదినము పగలు రెండుగంటలు చదువుజెప్పుటకును నెలకైదు రూపాయిలజీతము తీసుకొనుటకును నిర్ణయించుకొని మా యగ్రజుల తనికి విద్యజెప్పుటకు ప్రారంభించిరి. అప్పటికి నేను మోరిలో ప్రైమరీచదువుచున్నాను.

ఇట్టి స్థితిలో మాతండ్రిగారికి లంకణముల వ్యాధిగలుగుట, కుటుంబమెల్ల బంధువుల రాపిడితో నలిగిపోవుట, పైగా మహాదరిద్రదేవతాకటాక్ష వీక్షణాధిక్యత, దానికితోడు స్థానభ్రష్టమగుట, పరపతి పడిపోవుట, పరచోట కాపురముండుట, నేక కాలమున సంభవించినవి. ఆకారణములవల్ల

అచ్చట చదువుకొనుచున్న శిష్యునికి సమాధానము చెప్పి క్రమముగా నందరము పోలవరము చేరవలసి వచ్చినది.

ఆ కష్టదశలో బంధువులు మున్నగు వారివలన గలిగిన అలజడి మాకిప్పటికిని పూర్తిగా జ్ఞాపకమున్నందున మేము సర్వసాధారణముగా పని లేనిది, మావల్ల తగినంత ఉపకారము లేనిది బంధువులయిండ్ల కనవసరముగా పోవుటకు సమ్మతింపము.

మొట్టమొదట మాయగ్రజులొక్కరే పోలవరం మునసబుగారి కోరికపై వారియింటికివచ్చి వారి యింటనే భుజించుచు వారు అలవాటుజేసిన చుట్టలను విశేషముగా గాల్చుచు నారుమాసములు గడపిరి. తదుపరి మేమందరమును అంతర్వేదిపాలెమును విడిచి పెట్టి పోలవరంచేరి స్థిరపడితిమి. అంతటినుంచి మేమెల్లర మొక్కచోటనే భోజనాదులు నొనరించుచు కాలక్షేపము జేయుచుంటిమి. పోలవరము వచ్చిన తిరువాత నేను తక్కిన విద్య మాయగ్రజులవద్దనే పూర్తిచేసితిని. మాతమ్మునికిగూడ మాయగ్రజులే విద్యగరపిరి. ఇచ్చట నొక ముఖ్యమగు విషయము జెప్పి యీప్రకరణాంత మొనర్చెదను. మేము మోరిలో చదువుకొనునప్పుడు అచ్చుపుస్తకము రెండవతరగతిది రు 0-2-6 లు ఖరీదుండెను. అదికొనజాలక మాతండ్రిగారు పేక్షజేసిరి. అప్పుడాపుస్తకమును తెల్లకాగితములమీద వ్రాసి మాయగ్రజులు నాకిచ్చిరి. అది చదివి నేను రెండవతరగతి ప్యాసైతిని.

మాయగ్రజులు నాలుగైదుతరగతులలో భూగోళము, కృషిశాస్త్రము, వ్యాకరణము, విభక్తిచంద్రిక కొనితెచ్చుకొలేక స్కూలులో ఎవరిబుక్కులనో చదివి పాఠము వప్పగించుచుండెడివారు. చివరగా పాఠపుస్తకవిషయము లన్నియు స్కూలులో నందరికంటె మొదటిమెట్టుగా మాయగ్రజులే ప్యాసైరి. ఇట్లెన్నివిధములగు కష్టములనో మేము మాబాల్యావస్థలో ననుభవించితిమి.

భగవంతుడు మాకట్లు బాల్యావస్థలో దరిద్రమే యిప్పించి యుండనిచో మేము శుద్ధ బుద్ధిహీనులమై పోవుదుమేమో! "అందుకే ఆ దయామయుడు మమ్మిట్లు కఠినపరీక్ష జేసియుండనోపు" నని మేమిప్పుడమితసంతోషస్వాంతులమయి మురిసి పోవుచున్నాము.

కాయకల్ప చికిత్స

ముట్నూరి కృష్ణారావుగారు

పండిత మదనమోహనమాళవ్యాజీ కాయకల్ప చికిత్స నందుచున్నట్లు ప్రకటింపబడి నప్పటి నుండియు, దీని ఫలిత మెట్లుండునో యని లోక మంతయు నెదురు చూచుచున్నది. చికిత్స పూర్తి అయినది. చికిత్సనందకపూర్వము తీసిన పటమును, అనంతరము తీసిన పటమును ప్రక్క ప్రక్కగ "మద్రాసుమెయిలు" పత్రిక ప్రచురించినది. ఎంతవ్యత్యాసము! నలుబది దినములలో నింత తారతమ్యము పొడసూపుట అతివిచిత్రము. ఎనుబదియేండ్ల వృద్ధు, నడుమువంగిపోయి, ఒడలంతయు ముడతలుపడి చూపుమందగించి వణకుచున్న అజీర్ణశరీరుని విగ్రహమెక్కడ? ఆ ముడతలన్నియుబోయి, పూర్ణచంద్రునివలె వెలుగుమోముతో, తీక్ష్ణములైన చూపులతో స్థిరాసనమున ఉపవిష్టుడై, పెండ్లికుమారుని పగిది నవనవలాడుచున్న ఈ విగ్రహమెక్కడ? నలుబది దినముల చికిత్సాఫలితమటయిది. నలుబదిరోజులు మాలవ్యాజీ ఒక చీకటి కొట్టులో బంధింపబడినాడు. గాలికూడ సరిగా జొరని ప్రదేశమది. నేతిదీప మిచ్చువెలుగు తప్ప వేరు వెల్తురులేదు. కదలిక లేదు. స్నానములేదు. క్షురకర్మలేదు. కరిఆవు పాలుతప్ప వేరు ఆహారము లేదు. ఔషధము వన్యమూలికల రసము. నలుబదిదినములిట్లు గడసినపిదప, వార్ధక్యమంతయు పోయి ప్రౌఢవయస్కుని దేహదార్ఢ్యము సిద్ధించినది. తూనిక 20 పౌండ్లు హెచ్చినది. చత్వారపుజోడుతో గూడ సరిగ జూడలేని కన్నులతో నేడు ఎట్టి యద్దములసహాయమును లేకయే చిన్నలిపిని గూడ జదువగలుగుచున్నారు. చేతికర్రలేకుండ, నిటారుగనిలవబడి చురుకుగ నడువగలరు. పాతిక సంవత్సరముల క్రిందట తమకెట్టి యుత్సాహశక్తులుండెడివో అవి నేడు తిరిగివచ్చినట్లున్నదని మాలవ్యాగారు ప్రకటించుచున్నారు. సన్యాసుల చిటికలలో నెట్టి మహత్తుకలదో! పాశ్చాత్యవిజ్ఞానమునకు దెలియని రహస్యములెన్నియో యీ జడదారులకు కరతలామలకములు. ఈ భిషగ్వరుని పేరు తపస్వివిష్ణుదాసఉదాసి. వీనివయస్సు 172 సంవత్సరములట! ఇరువది సంవత్సరముల కొకమారీ చికిత్స నొందుచుండుటచే, తామీవయస్సులో గూడ దృఢగాత్రునివలె నుండగల్గు చుంటిమని ప్రకటించు చున్నారు. గాంధిమహాత్ముడుకూడ నీచికిత్సనొంది, ఇంకను చిరకాలము వానియమృత సేవ దేశమునకు సిద్ధింపచేయుగాక యని కోరుచున్నాము. (కృష్ణాపత్రిక)

ఏలూరు తాలూకా ప్రకృతి చందాదారులకొక విజ్ఞప్తి.

అయ్యా,

లోగడ మేము వచ్చినప్పుడు మీరు చూపిన అభిమానాదరములకు సంతోషమేగాని ఒక విషయము చెప్పకతప్పదు. చంద్రాలనుండి నిమ్మగడ్డ శేషయ్యగారి కుమారుడు నారాయణరావు వడ్లపట్లపున్నయ్య అనుపేరుచెప్పి మోసముచేసి ఒక రశీదు పుస్తకమును తీసికొనివెళ్లి మరల తిరిగి యిచ్చివేయుచూ డబ్బుయిచ్చిన కొన్ని పేర్లను కొట్టివేయించి మరల కొన్ని పేర్లను వ్రాయించినాడు. యీకొత్తపేర్ల వారివద్ద డబ్బు వసూలు చేసియున్నచో మాకు ఎట్టి సంబంధమునూ వుండదు. నారాయణరావునకు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టుకు ఎట్టి సంబంధమును లేదు. మోసముచేసి చందాలను వసూలుచేయ ప్రయత్నించినను ఎవ్వరును యివ్వకుందురుగాక యని హెచ్చరించుచున్నాను.

అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావు
ప్రచారక కార్యదర్శి

మేహావ్యాధి - బాలపాపచిన్నె

అల్లూరి వెంకటసుబ్బయ్య చౌదరిగారు

వ్యాధిలక్షణములు:—మాది కృష్ణాజిల్లా, నందిగామ తాలూకా, వీరులపాడుగ్రామం. చి॥ సౌ॥ నాకుమార్తె సరోజనీదేవికి 7 సంవత్సరముల వయస్సు. నాకుమార్తెకు జన్మతః బుద్ధిమాంద్యము. చిన్నతనములో 2 వ యేట శరీరమంతయు లెక్కకుమిక్కిలి పుండ్లులేచినవి. కొంతమంది కార్పాణియనియు కొంతమంది మేహమనియు పేరిడిరి. ఎల్లప్పుడు గోకుకొనుచు పుండ్లు నెత్తురువరదలగునట్లు పీకుకొని ఏడ్చుచుండెడిది. అమితదురదవల్ల రాత్రిలందుకూడ చెప్పరానంత బరికి నెత్తురుకండలు వచ్చునట్లు చేయుచుండెడిది. ఆబాధవలన నిద్రపట్టక మమ్ములనుగూడ ఏడ్పించుచుండెడిని. పొట్టదిగజారి వికృతముగా నుండెడిది.

వివిధచికిత్సలు, వాటిఫలితములు:- చాలకాలము వివిధమగు ఆయుర్వేదమందులను సేవింపజేసినాము. ప్రతివైద్యుడు నయము చేసెదమని చెప్పెడివారేకాని ఒక్కరికికూడా అణుమాత్రమైనా వ్యాధిలొంగలేదు. చివరకు మాప్రాణములు విసిగి నిరుటిసంవత్సరము బెజవాడలోనొకగొప్ప యం. బి. బి.యస్. డాక్టరుగారివద్దకు తీసుకవెళ్లితిమి. వారిచేతనైన మందులన్నియు వాడిచూచిరి. ఇంజక్షనులుకూడ ఇచ్చినారు, కాని ఎన్నిపోట్లు పొడిచినను రోగమును తగ్గించలేకపోయినారు. మాఅమ్మాయికి రోగము తగ్గినదిలేదుకాని ఫీజుమాత్రము ముట్టజెప్పి ఇంటికి చేరుకున్నాము. ఈవిధముగా మాఅమ్మాయికి వైద్యమునిమిత్తము బస్తీకివెళ్లి డబ్బు తగులబెట్టితిమి. ఫలితము బూడిదెలో పన్నీరుపోసిన చందమాయెను.

ప్రకృతి వైద్యమహాత్యము:—ఇట్లుండగా మాగ్రామవాసి ఒకరు ప్రకృతిచికిత్సచే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యముపొందివచ్చుట చూచినందువల్లను, ప్రకృతి పత్రికలు చదివినందువల్లను పేదవానికి పెన్నిధి దొరకినచందమున మావంటి నిర్భాగ్యులకు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లితాలూకా మోర్తోటలోనున్న శ్రీయోగాశ్రమములోని ప్రకృతిచికిత్సాలయమును గురించి తెలిసినది. అంతమేము మాఅమ్మాయిని తీసుకొనివెంటనే బయలుదేరి వెళ్ళితిమి. ఆఆశ్రమమునికి అచ్చటి పవిత్రమైన గాలి కృష్ణవేణీనది మరియు ఆశ్రమనియంతలగు శ్రీ సాధుపుంగవుని చూచునప్పటికి మేము సంతోషభరితులమైతిమి. తదుపరి మా అమ్మాయిని చూచి రోగనిదానముచే నీవ్యాధి నివారణ కాగలదని చెప్పినందువల్ల చికిత్సకు ప్రారంభించితిమి. ఉదయము సాయంత్రము 5 నిముషముల పరిమితిగల కటిస్నానము చేయించెడివారు. కాళ్ళకు ఎదురురొమ్మునకు ఊదారంగద్దములును తలకు నీలిరంగు అద్దములను అమర్చి ఆదిత్య పేటిక యందు స్నానముచేయించెడి వారు. ఒకపూట చప్పిడిభోజనము రెండవపూట పండ్లు ఆహారముగా యిప్పించిరి.

ఇట్లు 1½ మాసములు గడచిన తదుపరి ఒకనాడు పగలు 10గంటలకు అకస్మాత్తుగా చిన్నబిడ్డ చేష్టకనుబడి శరీరమంతయు కట్టెలాగు బిగుసుకుపోయినది. వెంటనే పొయ్యిలోని కొరకంచు పెట్టి నొసటన కాల్చినాము. స్పృహరాలేదు. మాలోనొకరు ఉల్లిపాయ నమలి ముక్కులో ఊదిరి. తుమ్మునైనను తుమ్మలేదు. ఇంతలో మాఏడ్పులువిని శ్రీ యోగిగారు పరుగిడివచ్చి

భూతఅద్దముతో నొసట కాల్చినారు. ఎంతసేపు కాల్చినను మాంసపుకండకముడుకపోవుటయేగాని స్పృహామాత్రము రాలేదు. తదుపరి ఆయద్దముతోనే ముచ్చెనగుంటలో కాల్చినారు. అప్పటికి కొంచెము యేడ్పు ప్రారంభించినది. అటుపైన వేడినీటితో 10 నిముషముల కటిస్నానము చేయించిరి. సాయంత్రం 4 గంటలకు కాళ్లకు ఎదురురొమ్మునకు ఎరుపు, తలకు నీలిరంగు అద్దములతో ఆదిత్య పేటికా స్నానము చేయించినారు. సాయంత్రము ఎనిమాచేయించిరి.

ఆరాత్రి మరల ఉదయముమాదిరిగనే తెరవచ్చి పిల్ల బిగుసకపోయినది. ఈ దశా చనిపోయినదని నిరాశచెందితిమి. అప్పుడు చెవిక్రిందుగానున్న వేగస్‌నాడిని సవరించుచూరాగా 10 నిముషములకు భగవంతుని దయవల్ల స్పృహకువచ్చినది. ఆరాత్రి ప్రతిగంటకు ¼ ఔన్సు చొప్పున రక్తవర్ణోదకమును యిస్తూవచ్చిరి. మరియు తెల్లవారు లోపుగా 4 పర్యాయములు పొత్తికడుపునకు 15 నిముషములచొప్పున వేడినీరుతో కాపడముపెట్టి అనంతరము 10 నిముషములు మట్టిపట్టీలువేయించిరి. ఈ విధముగా పలుచికిత్సలు చేయిస్తూ వున్నప్పటికి మూడు రోజులవరకు మగత వదలక దేహస్పృహలేక తరచు పిచ్చిమాటలు మాట్లాడుచుండెడిది. పరమేశ్వరుని కృపవలన 4 వ రోజుకు వ్యాధి తీవ్రతశమించి అన్నము పెట్టవలసినదిగా కోరినది. అప్పటినుంచీ ౩ రోజులవరకు పండ్లరసముయిచ్చి అటుపైన 4 రోజులు జావనుప్పించి తర్వాత మామూలు ఆహారము పెట్టించినారు. దీనితోటి లోగడ యున్న మేహసంబంధపు వ్యాధికూడా నిశ్శేషముగా తొలగిపోయినది. పుండ్లన్నియు పూర్తిగా మానిపోయినవి. కాన గోకుటలేదు. మరియు గాఢనిద్రపోవుచున్నది. పొట్ట స్వాభావికస్థితికి వచ్చి మంచి ఆరోగ్యముగా నున్నదని చెప్పుకొనుటకు గర్వపడుచున్నాము. ఇందు అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రంలేదు.

నావినయపూర్వకమనవి:—నా బిడ్డప్రాణమును రక్షించి శ్రీవారు ఎంతయో కష్టమునకోర్చి మాకు పుత్రికాభిక్షపెట్టినందులకు వారి ఋణమును మేమెంతగా వ్రాసుకున్నను చెప్పుకున్నను తీర్చుకొనలేము గనుక ఆ భారమును భగవంతునికే వదలివేయుచున్నాము.

ఇంక రోగగ్రస్తులైన నాదేశీయ సోదర సోదరీమణులకు విన్నవించుకొనునదేమనగా మావలె మందువైద్యులచేతులలో చిక్కికష్టప్రయాసలకు లోనుగాక సమస్తరుగ్మతలకు వెంటనే ప్రకృతిమాత నాశ్రయించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందగోరుచున్నాడను. ఇంక ధర్మపరాయణులైన భాగ్యవంతులకు కడు బీదస్థితిలోనున్నట్టియు దేశకల్యాణము నిమిత్తము సేవచేస్తున్నట్టియు పై ఆశ్రమమునకు శక్తికొలది సహాయము చేయించవలెనని ప్రార్థిస్తూ విరమించుచున్నాను.

ఇట్లు

అల్లూరు వెంకటసుబ్బయ్య చౌదరి.

దిద్దుబాటు

1938 మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో డా॥ వెంపటి సూర్యనారాయణ ఎల్. యం. పి. గారు ప్ర కార్యాలయట్రస్టునకు చెల్లించిన విరాళము రు 25-0-0 అని అచ్చుపడవలసియుండగా 2 అనే అంకె మెషీనుమీద ఉండగా రాలిపోయి రు 5/- అని పడినది. వారుమాకు దయచేసినది రు 5/- కాదు. రు 25/- అని తెలుసుకొనవలెనని మాపాఠకులను కోరుచున్నాము.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు,
బెజవాడ.

పుచ్చా వెంకటామయ్య,

ప్రకృతి — స్టోర్సు బెజవాడ

ధరలపట్టీ

జలచికిత్సా పరికరములు	
తొట్టి	5-0 -0
నీటివేడిమినికొల్చు థర్మామీటరు	0-12-0
ఆవిరిపట్టుసాధనము	3-0 -0
స్పంజిముక్క	0-2 -0
ఎనిమాడబ్బాపూర్తి సెట్టు	1-4 -0
చెవిలో పిచ్చిగారీచేయు గాజుసాధనము	0-5 -0
దూషుచేయుసాధనము	0-5 -0
మూత్రపరీక్షకు గాజుగొట్టముల సెట్టు	0-4 -0
లిట్మసు కాగితపుబుక్కు	0-2 -0
కట్టుకట్టుటకు దూదిదిండు	0-2 -0
గాజుగుడ్డ	0-2 -0
కూలి, బంగీఖర్చులు ప్రత్యేకము	
రంగుఅద్దము14 × 12 అంగుళముల సైజు 1 టికి	0-12-0

సూర్యకిరణచికిత్సకు	
డిటో డజను	8-4 -0
రంగుఅద్దపు కాగితములు 1	0-1 -0
దస్తా	1-4 -0
క్రోమోడిస్కు వెండిగిట్టది	40-0 -0
డిటో సానికిల్ గిట్టది	20-0 -0
ఆచిత పీఠిక పూర్తి సెట్టు సునిశితవైద్యంపుస్తకంసహా	60-0 -0
కంటిలో బొట్లువేయు సీసాగొట్టము	0-2 -0
కంటిస్నానపుగిన్నె	0-2 -0
జేన్సుగ్లాసు	0-2 -0
గ్రిహాంరొట్టెపెట్టెలు, పెద్దది	2-8 -0
,, చిన్నది	1-8 -0

శ్రీరామకృష్ణయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము
మోరోట - తృతీయవార్షికోత్సవము

డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారి అధ్యక్షోపన్యాసము.

ఈ కాలమున ప్రకృతిచికిత్స అందరకును ఇంచుమించుగా తెలిసియే యున్నది అని చెప్పవచ్చును. యోగవ్యాయామము అను హంశము కూడా ప్రకృతి చికిత్సలో అంతర్భాగమే. హిందూ దేశమునకు ఆశ్రమజీవనము నూతనమైనది కాదు. అయినప్పటికి కాలప్రవాహములో కొన్ని మార్పులువచ్చి అట్టి ఆశ్రమములను తారుమారుచేసినవి నేను మరలగాంధియుగమునందు ఆశ్రమములనగా మానవసేవచేయు స్థలములని తేలినవి. రాజకీయసాంఘికమతవైద్యములకు సంబంధించినఆశ్రమము లచటచట నెలకొల్పబడి శక్తికొలది పనిచేయుచున్నవి. ఈ యోగాశ్రమములో ప్రకృతిచికిత్సాలయము అనేకరోగులను ఆకర్షించుచున్నది. బహుజనులు, యెన్నటికి నయము కాని వ్యాధులబాధనుండి తప్పించుకొని మేలుపొందియిచటనుండి యింటికి వెళ్లినారు ఈ స్థలము ప్రకృతి రమణీయమైన కృష్ణవేణీ తీరమున పవిత్రమైన దేవాలయసన్నిధిని పవిత్ర సముద్రవాయువులు వీచుచోట శోభిల్లుచున్నది. నిరాడంబరజీవనము మానవసేవ శాంతి ప్రకృతి సౌందర్యము యిచట రోగులకు యితరులకు మేలుచేయుచుండును. జలచికిత్స,ఆహార,వ్యాయామచికిత్సలు, రంగువైద్యము, వచ్చినరోగుల యొక్క పరిస్థితుల ననుసరించి ఉపయోగింపబడుచున్నవి. స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, పెద్దలు, అన్నికులములవారు ఈ ఆశ్రమమునకు మరలునప్పుడుత్తమ దేయనునట్లు వచ్చుచున్నారు.ఇదియే ప్రకృతిరహస్యము. ప్రకృతి మాతవైపుకు మరలిన ఆమెయే మనలరక్షించును. వ్యాధి అనగా, ఆమెధర్మములను ఉల్లంఘించుటయే. ప్రకృతిధర్మముల ననుసరించుటయే ఋషి జీవనముచేయుట యని చెప్పవచ్చును. ఇట్టి జీవితరహస్యమే శక్తి, శాంతి, ఉల్లాసము, పరోపకారము.

ప్రస్తుత దేశపరిస్థితుల పరికించిన అకాలమరణములు సంభవించుచున్నవి. క్షయ, నంజు, హృదయరోగములు, బలహీనతప్రబలుచున్నవి. రోగులసంఖ్య పెరుగుచూ దేశమునకు అపకీర్తి నష్టము వచ్చుచున్నవి. ఎచ్చటనో క్షయరోగనివారణ శాలలు కట్టిననూ ఇతరవైద్యశాలలు నిర్మించిననూ గ్రామసాముదాయమునకు మేలు వాటిల్లదు. గ్రామములయొక్క పారిశుభ్రత నీటిసౌకర్యము విద్య బాగుచేయ వలయును. కొన్నిగ్రామాదులలో నీరులేకయూ, కొన్నిమాసములు మురుగుచేతను బాధ పడుచున్నారు. మురుగుపోవు వసతులు యెక్కువయేర్పడినగాని సౌకర్యము యేర్పడదు. గ్రామములయందు అశాంతి ప్రబలుచున్నది. ఆర్థిక కారణమేకాక నైతిక కారణమునికూడ గుర్తించవలయును.

ఆహారము చాలామార్పు చెందవలసి యున్నది. రాగులు చాలచౌకయైన మంచి ఆహారము. దీనిని కొంచెమైననూ ప్రతి వారును వాడవలసియున్నది. ఎండాకాలములో దీనితో మంచి పానీయము చేయవచ్చును. క్షయరోగులకు మంచిఆహారము, మెట్టధాన్యములు కొంతవరకు అయిననూ ఆహారముగా వాడవలయును బియ్యమునువాడువారు దంపుడు ముడిబియ్యమును వాడిన పూర్తిమేలుపొందెదరు. కూరలను మాడ్చి, పేల్చక సామాన్యముగ

వండి మసాలాలు చేర్చక పుచ్చుకొనుట మంచిది. ఆహారరహస్యమంతయూ, కూరలు, కాయలు, పండ్లు, ముడివస్తువులు, పాలు, వగైరా వాడుట యందేకలదు. మజ్జిగ చాలా గొప్పపానీయము. టీ, కాఫీ, సోడాలను వదలవలయును. అక్లేపంచదార, సెంట్సు అధికముగా సైకిలు ప్రయాణము మానవలయును. జీవితము నియమ బద్ధమై యుండవలయును.

యోగవ్యాయామము:— ఇతర దేశములలో నిర్బంధసైనిక శిక్షగలదు. మనదేశములో సైనికులకు అనర్హులని మనలను ఎక్కువమందిని తరగతి చేసిరి. ఇదిమన పురుషత్వమునకు హేయముగానున్నది. దీనికివిరుగుడు, ప్రతివారును (యువతీయువకులు) ఆసనములు, సూర్యనమస్కారములు, ప్రతిదినము అభ్యసించుటయే. గుఱ్ఱపుస్వారి, బలిగుడు, వగైరాలు చాలామంచివి. ఈత చాలమంచిసహజ వ్యాయామమనిచెప్పవచ్చును. ఈదేశములో దేశీయ ఆటలు షుమారు మూడు వందలుకలవు. అందు బాలికలకు పనికివచ్చునవి దాగుడుమూత, అచ్చంగాయలు, తొక్కుడు బిళ్ళ వగైరాలు స్త్రీలకు చాల మేలుచేయును. ఒకదమ్మిడియైన ఖర్చులేదు. సౌష్టవము దేహపటుత్వము సంపాదించుటకు దేహ వ్యాయామము చాలా అవుసరము. బుద్ధి బలము నేత్రబలము గూడ వీటివల్ల పెంపొందును.

అనవసరమైన మందులు రసవిష పాషాణాదుల సేవవలన ఉన్నగొడవకూడ పోవుచున్నది. నూతనవ్యాధులు జనించుచున్నవి. ప్రకృతి ఉద్దేశ్యము ప్రతిఘటింపబడుచున్నది. అనగా లోపలవ్యాధిని బహిష్కారముచేసి తన్ను పరిశుభ్రతచేసుకొనుటకు బదులు ఈవిష సేవనవలన దేహము కాలిక వ్యాధులచేత కుంగిపోవుచున్నది. టీకాలువగైరాలు నిర్బంధించుటచేత మనము చాల బాధపడుచున్నాము. ఈనిర్బంధము వెంటనే తొలగించవలసియున్నది. ప్రకృతి వైద్యము బహుతేలికయైనది. అందరకు అందుబాటైన ఈదేశ సాంప్రదాయము ననుసరించియున్నది. అంతర్బహిశ్శుభ్రమేదీని సూత్రము. ఒకతొట్టి, ఎనిమా, రెండుదుప్పట్లు, ఒకకంబళి, మంచినీరువుండిన సామాన్యమైన ఆహారముతో అనేక వ్యాధులు గెలువవచ్చును. ఇవిలేనియెడల సూర్యకిరణ చికిత్సతోనే అమోఘమార్పులు చేయవచ్చును. పిచ్చికి నీలిరంగు యెంతయో పని చేయుచున్నది. పిల్లలను పోషించుటలో ఈ పద్ధతుల నవలంబించి అనేకులు చాలా మేలు పొందినారు. ఇట్టిచికిత్సాలయములు వృద్ధిగాంచవలెనన్న స్థానికసంస్థలు కొంతసాహాయముచేయ వలసిన బాధ్యతకలదు. ఈబాధ్యతను గుర్తెరిగి త్వరలో యీచికిత్సాలయములు కొంత సహాయమును బడయుగాత.

యోగిరాఘవేంద్రగారిచే స్థాపించబడిన ఈ చికిత్సాలయముయొక్క వార్షికోత్సవము.

1-3-38 న ప్రత్యేకముగా వేయబడిన పందిరియందు జరిగెను. ఉదయమున నోరి నాగభూషణంగారు గాన మాధుర్యముతో సభాసదులను రంజింపజేసిరి. సాయంత్రము డాక్టరు మురహరిరావుగారు అధ్యక్షత వహించిరి. కస్తూరి కుటుంబరావుగారు సభను ప్రారంభించిరి. చికిత్సాలయమందు ఆరోగ్యము పొందుచున్న నలుగురు రోగులు తమ రోగచరిత్రలను చెప్పిరి. ఒక పల్లెటూరిపడుచు జాతీయగీతములను పాడెను. కవిరాజు విశ్వనాధసత్యనారాయణ యం. ఏ. గారు ప్రపంచకధర్మములను ఆరోగ్యవిధులనుగూర్చి మహోపన్యాసమును గావించిరి. కొలిపాక శేషగిరి రావుగారు ఆరోగ్య విషయములనుగూర్చి గంభీరోపన్యాసమిచ్చిరి.

నిర్బంధ టీకాల చట్టము రద్దు కావలెను

15-3-38 తేదీ రాత్రి 10 గంటలకు వాడపాలెం నందు సుబ్రహ్మణ్య ఆలయమువద్ద సుమారు మూడువందలమంది ప్రజలు గంగుమళ్ల సత్యనారాయణమూర్తిగారి అధ్యక్షతక్రింద హాజరై టీకాలనుగూర్చి యీ విధముగా చర్చించిరి. దేవులపల్లి అప్పారావుగారు టీకాలు వేయుచున్న రీతినిగూర్చియు, వేక్సినేటరుల దుండగముల గూర్చియు చాలగ చెప్పిరి. అట్టి టీకాలవలన గలుగుచున్న గజ్జి, పక్షవాతము, కుష్టు, క్షయ మొదలగు అనివార్యములగు క్రూర వ్యాధులను గూర్చి ఉపన్యసించిరి. తరువాత పలువురు పలు విధములుగా టీకాలవలన గలుగుచున్న నష్టములను చెప్పిరి. అప్పుడు సభయంతయు యేకగ్రీవముగా ప్రజామోదము, రాష్ట్ర కాంగ్రెసు సంఘములు యీ విషయమై తగు చర్చజర్పుటకు ప్రభుత్వమును యీ విధముగా కోరడమైనది.

నిర్బంధ టీకాలచట్టము రద్దుకావలె ననియు టీకాలవలన అనేక వేలమంది అంగవైకల్యములు దుర్మరణములును పొందుచున్నందునను అట్టి టీకాలవల్ల కలుగునష్టములకు గవర్నమెంటువారు టీకాలువేయించుకొనిన వారికిని వారి సంతతికిని నష్టపరిహార మిప్పించుటకును, యెప్పుడైనను యెచ్చటైనను ఇందు విషయమై ప్రభుత్వమువారు టీకాలనిర్బంధ శాసనమునకు ధన వాక్ సహాయము చేయకుండుటకును, తీర్మానించడమైనది.

టీకాలవలన జరిగే అపకారము

మాకీ క్రింది జాబు చేరినది:—

సుమారు రెండుసంవత్సరముల క్రితం నాకూతురుకు టీకాలు వేసినారు. ఆరోజు లగాయతు ఆ చోన అంటిన ప్రతిచోట సన్నని పొక్కులతో ఆరంభించి సుమారు ఒకరూపాయివెడల్పు చొప్పున శరీరమంతటను కురుపులు అవుచున్నవి. కురుపుమానినచోట కూడా తిరిగి పొక్కులు పొక్కుచున్నవి. యిందుకు హాస్పటల్‌కు తీసుకొని వెళ్ళి దఫాలుగా 3 ఇంజక్షనులు చేయించినాము. యింజక్షను చేయించినతరువాత కురుపులు మానుటయు తదుపరి 3, 4 మాసములకు బయల్పడుటయు జరుగుచున్నది. గనుక దీనికితగిన సలహాచికిత్సలు వ్రాసిపంపగలరు.

చోడవరం } చిత్తగించవలెను,
బొచినేని రామయ్య నిశాని.

చికిత్స:

ఉదయం 7 గంటలకును సాయంత్రం 4 గంటలకును ఆబ్డకు 8 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానము చేయింపవలెను. స్నానవసతి కుదురని యెడల పొత్తికడుపుమీద 15 నిమిషముల పరిమితిగల మట్టిపట్టీ వేయవలెను. సాయంత్రం 4 తరువాత అస్తమానమువరకు యెండలో తిప్పవలెను. ఉదయం 9 నుండి 9-15 గంటలమధ్య ఆకుపచ్చరంగు ఎండవెల్తురులో కూర్చుండ బెట్టవలెను. రాత్రులయందు దినానికి 4 గంటలు ఆకుపచ్చరంగు అద్దము అడ్డముంచిన దీపపువెలుతురులో పరుండబెట్టవలెను. పప్పు, దుంపకూరలు, నెయ్యి, నూనె, కారము, తీపిమాన వలెను. ఒక నెలలోనే నయమగును.

—సంపాదకుడు.

ఆహారనియమములు

తంగిరాల వెంకటసీతారామాంజనేయశాస్త్రి.

ఏమి తినవలెను?

మనము తినెడి ఆహారపదార్థములు దేశకాలపరిస్థితులను బట్టియు, వయస్సునుబట్టియు, ఆరోగ్యమును బట్టియు ఉండును. పెద్దలు ఉపయోగించు కఠినముగా జీర్ణమగు పప్పుదినుసులు వగైరాలు పిల్లలకును, రోగులకును పెట్టరాదు. శరీరకష్టముచే జీవనము జేయువారికి మనఃపరిశ్రమచేయు వారికన్న ఎక్కువ బలమైన ఆహారముండవలెను. వేసవికాలమందు తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములను తినవలెను. శీతాకాలమందు శరీరఉష్ణమును వృద్ధిచేసుకొనవలసియున్నది. కనుక క్రొవ్వు పదార్థములు ఎక్కువగా నుండవలెను. ధ్రువముల వద్దనుండు జనులు క్రొవ్వుపదార్థమును ఎక్కువగాతిందురు. ఉదయపు భోజనము స్వల్పముగను, ద్రవములు ఎక్కువగా గల్గినదిగను, మధ్యాహ్నభోజనము పుష్టినిచ్చునదిగను ఉండవలెను. రాత్రులయందు తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములను తినవలెను. బాగుగా ఉడికిన పదార్థములను, పక్వమునకువచ్చిన ఫలములను కొద్దిపాటి వేడిగానుండుపదార్థములను తినవలెను. బాగావేడిగల పదార్థములను బాగాచల్లారిన పదార్థములను తినరాదు. మనము ఎప్పుడును కూరలు, అపక్వాహారములు, పండ్లనుతినుచుండవలెను.

ఎప్పుడు తినవలెను?

శరీరమును ఆరోగ్యస్థితియందును, చురుకుగాను, ఉంచుటకు ప్రతిరోజన ఆహారమును సరియైన వేళలయందు తగినంత వ్యవధానముండునట్లు చూచి తినవలెను. తినిన ఆహారము జీర్ణమగుటకు వ్యనధానముకావలెను. ఎక్కువ వ్యవధానమిచ్చినయెడల సీరసమువచ్చును. సాధారణభోజనమును జీర్ణముచేసి జీర్ణకోశము నుండి ప్రేవులోనికి పంపించుటకు నాలుగు గంటలు పట్టును. భోజనము అయినపిమ్మట జీర్ణమండలము తనపనిని తాను చేసుకొనునట్లువదలవలెను. రెండుభోజనములకు మధ్య మరేమియుతినరాదు. అట్లు అల్పాహారమును తరుచు తినినందువలన జీర్ణకోశమునకు ఎక్కువ పనిగలిగి జీర్ణశక్తి తగ్గుటయును జీర్ణము సరిగాకాకపోవుటయు సంభవించును. తక్కిన అవయవములకు వలెనే జీర్ణమండలములోని అవయవములకు కూడ విశ్రాంతియుండవలెను. తినిన ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత ఒకగంటయైనను విశ్రాంతియుండవలెను. కనుక ఎనిమిదిగంటలకు ప్రొద్దుటి అన్నముతినినయెడల ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్నపు భోజనమును, ఆరు గంటలకు సాయంత్రపు భోజనమును చేయవచ్చును.

ఎన్నిసారులు తినవలెను?

మనముచేయు వ్యాపారములనుబట్టి ఎన్నిసారులు ఆహారమును తీసుకొనవలెనో నిర్ణయించవలెను. సామాన్యజీవనము చేయువారికిని, పెద్దలకును రెండుసార్లు భుజించినచాలును. పెరుగుచుండుటకేగాక ఎప్పుడు చెలాకీగా నుండుటకు పిల్లలకు మూడుసారులు భోజనము పెట్టినచాలును. వారి ఆహారము తేలికగా జీర్ణమగునట్లుగా ఉండవలెను. అడిగినపుడెల్ల వారికి ఏమియు పెట్టరాదు.

ఎంత తినవలెను?

మనుష్యుడు తినుచుండు ఒక యంత్రమనియు ప్రపంచమందు బ్రతికియుండుట తినుటకే యని

యు తలపగూడదు. బ్రతికియుండుటకు కావలసినంత మాత్రమే తినవలెను. ఆరోగ్యము సౌఖ్య జీవనము విపరీతమైన బలమును దార్ఢ్యమును ప్రసాదింపగలది. భోజనముచేయుటలో చాల సౌఖ్యమున్నది. అట్టిసౌఖ్యమును అనుభవింప వలెనన్నను, భోజనమువలన గలుగు లాభమును పొందవలెనన్నను తగు మాత్రమే భుజింప వలెనుగాని దొరికినదిగదాయని కడుపుమానము ఎరగకుండా తినుటయును, లేదుగదాయని పస్తు పరుండుటయును రెండును గూడ కూడదు.

ఎక్కువతినుటవలన జీర్ణమండలమునకు ఎక్కువ పనిగలిగి జీర్ణశక్తితగ్గిపోవును. తక్కువగా తినుట వలన జీర్ణకోశమునందు కండరములు ఎక్కువ గాసాగి పోయి ముడుచుకొన లేకపోవును. జీర్ణ కోశములోని ఆహారము జఠరరసముతో కలియ నేరదు. ముందుకు పోనేరదు.

ఎట్లు భుజింపవలెను?

ఇంతవరకు జీర్ణమండలమును గురించియు, ఆహారములు జీర్ణమగుటనుగురించియు తెలిసికొనిన మీదట మనము తినిన ఆహారమును జీర్ణరసములన్నియు మార్చి జీర్ణముచేయగలుగు స్థితిలో ఆహారపదార్థము లుండక పోయిన యెడల మనము తినిన ఆహారమంతయు వృథాయగునను సంగతి మనకు స్పష్టమగుచున్నది. జీర్ణ రసములు ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకు ఆహారమును బాగుగ నమలవలెను. ఇందులకై మన నోటియందు పండ్లు ఉన్నవి. అట్టి పళ్ళను బాగుగ ఉపయోగించి ఆహారమును మెల్లగా నమలవలెను. జీర్ణకోశములోనికి బాగుగ నమలకుండా ఆహారము వెళ్ళునంత తొందరగా భుజించగూడదు. మెల్లగా తినుచుండిన ఆహారమంతయుచల్లారి ఈగలు ముసురుచు చీములు పట్టుచు అన్నముసీరు కారునట్లుగాను, ఈబుగ్గనుండి ఆబుగ్గకు, ఆబుగ్గనుండి యీ బుగ్గకు త్రిప్పుచు చేయిఎండిపోవునంత ఆలస్యముచేయగూడదు. ఆహారమును భుజించుట ఒక సంతోష కరమైన పనియనియు, అది పనులనుండి విశ్రాంతి తీసుకొనుసమయమనియు, ప్రతిమనుజుడు ఆలోచించిభోజనముచేయునపుడు మనస్సునకు నొప్పికలిగించు సంభాషణములను, వ్యవహారములకు గురించిన ప్రసంగములను, ఆలోచనలుమాని సంతోషమును ఉల్లాసమును గలిగించు ప్రసంగములను చేయుచుండవలెను. భోజనమునకు ముందును చేయునపుడును నీరు మొదలగు ద్రవపదార్థములనుత్రాగ కూడదు. అట్లు త్రాగినయెడల జీర్ణరసములు పలుచగా అయి పదార్థములను సరిగా జీర్ణము చేయనేరవు. భోజనముచేయునపుడు నోటిని ఆహారవాహికను తడిగానుంచుకొనుటకు కావలసినంత నీటినిమాత్రమే త్రాగి భోజనానంతరమందు నీటిని కావలసినంత త్రాగవలెను. దాహము అయితేనేగాని నీరు ఎప్పుడును త్రాగరాదు. భోజనమునకు ముందు, వెనుక నిర్మలమైననీటితో పుక్కిలించి ఉమ్మివేయుచు నోటిని శుభ్రముచేసికొనవలెను.

జీర్ణమండల సంబంధమైన జబ్బులు

సాధారణముగా జీర్ణకోశముగాని, జీర్ణమండల సంబంధమైన అవయవములుగాని చెడిపోవు. అమితమైన అకాలమునకు చేసిన భోజనముల చేతను, మలమును విడచుటకు నిర్ణయించుకొనిన కాలమునకుగాని, విడువవలసిన అవుసరమువచ్చినపుడుగాని మలమును బహిష్కరించక ఆపు చేసినందువలనను జీర్ణమండలము చెడిపోవును. జీర్ణకోశ సంబంధమైన జబ్బులు- అజీర్ణము,కడుపు ఉబ్బుట, అజీర్ణవిరేచనములు, మలబద్ధకము,

రక్తగ్రహణి, విషమజ్వరము (Typhoid Fever) కలరా మొదలగునవి సంభవించును.

అజీర్ణమునకు కారణములు

అకాలభోజనము, అమితముగా భుజించుట, బాగా నమలకుండా ఆహారమును మ్రింగుట, భోజనము అయిన వెంటనే మనఃపరిశ్రమచేయుట, ఎల్లప్పుడును శరీరపరిశ్రమలేకుండా భోజనముచేసి కూర్చుండుట, అలవాటులేని దేహపరిశ్రమ చేయుట, పళ్లు ఊడిపోవుట, మలమును సరియైన కాలములయందు విడువకపోవుట, మంచిగాలి లేనిచోట్ల పనిచేయుట, తలుపులు బిగించుకొని మంచిగాలిలేనిచోట్ల గదులలో పరుండుట, జీర్ణాశయములకు విశ్రాంతి నివ్వకుండా ఎల్లప్పుడును తినుచుండుట అజీర్ణమును కలిగించును.

వీటికి చికిత్స

తినెడు ఆహారమును మార్చుటచేతను, జీర్ణాశయములకు విశ్రాంతినిచ్చుటచేతను, విరేచనములకు ఎనిమాచేసుకొనుటచేతను, మంచిగాలిలో శరీర పరిశ్రమ చేయుటవలనను, రాత్రులందు మితముగా భుజించుటచేతను అజీర్ణమును పోగొట్టుకొనవచ్చును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ

1938 సంవత్సరం ఫిబ్రవరినెల జమాఖర్చు లెక్క.

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటినెల నిలువ	58-14-2	భరణములు	33- 5-4
అప్పులవసూలు	10- 0-0	నౌకర్లు	18- 4-0
ప్రకృతిశిక్షాశిబిరం	5- 0-0	స్టేషనరీ	1- 2-0
అద్దెలవసూళ్లు	18- 0-0	ఫర్నిచరు	75- 5-6
ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టుకు డా॥ వెంపటి సూర్యనారాయణ గారిధర్మం	25- 0-0	సాదరుఖర్చు	2- 8-3
		జనరలుపోస్టేజీ	2-11-6
		పొలంశిస్తు	4- 4-0
సోర్సుఅమ్మకము	65-13-3	బాకీలు ఇచ్చినవి	5-14-3
ప్రకృతిపత్రిక 40-4-0, ప్రకృతిపోస్టేజి 0-6-0	40-10-0	వ్యాజ్యం తాలూకు ప్లీడరుఫీజు	85- 0-0
పుస్తకములు 44-6-6, పుస్తకముల పోస్టేజీ 2-5-0	46-11-6	ప్రకృతిపత్రికపోస్టేజీ	5-11-6
		పుస్తకముల విపిపోస్టేజీ	2- 5-3
గాంధి కోఆపరేటీవు బ్యాంకు నుండి తీసినరొఖం	30- 0-0	స్టోర్సుకొనుబడి	40- 0-0
		నిలువరొఖం	23- 9-4
	300-0-11		300-0-11

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	4 0	0 4 0
డిటో పటములు	2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

[illegible]

సచిత్ర [illegible] మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక [illegible] అనుభవించు తాత్కాలిక సౌఖ్యసుఖముల కొరకు [illegible] అనుభవించుచున్నారు. మానవులు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక [illegible] వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను [illegible] తెలుపు ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా [illegible] అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, [illegible] ఉపవాసము, [illegible] బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన [illegible] నివర్తింపజేయు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 [illegible]

[illegible], ప్రకృతిచికిత్సాలయం, [illegible]

---

750 పుటలు. **[illegible] వైద్యము** 100 [illegible] పటములు.

డాక్టరు [illegible] M.D., [illegible] గారచే ఆంగ్లభాషలో [illegible] సుప్రసిద్ధ [illegible] గ్రంధమునకు

డా. [illegible] వెంకటరామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

[illegible] సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, [illegible] లోని విషయము లెంతో విపులముగా వివరింపబడినవి. [illegible] శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి వెల [illegible]—8—0.	[illegible] తగ్గింపు
నిండుతోలు [illegible] బైండు	,, వెల [illegible]—0—0.	[illegible] 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. [illegible]

క్రొత్తకూర్పు. **[illegible] వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటములు [illegible] ముద్రింపబడినది. [illegible] గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, [illegible] ఆరోగ్యవివేకము, [illegible] గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ [illegible] ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

[illegible], [illegible] అధ్యాయములు, [illegible] [illegible]

[illegible] పుటలు. [illegible] [illegible]

[illegible], ప్రకృతి [illegible] బెజవాడ.

Edited, Printed & Published [illegible] the [illegible] by Dr. [illegible] VENKATRA[illegible]
PRAKRITI [illegible]